ACCEPTĂ-ȚI TEAMA

DAR NU TE LĂSA INHIBAT DE EA

Metode de a transforma frica, indecizia și mânia în CURAJ, ÎNCREDERE și IUBIRE

Dr. Susan Jeffers

ADEVĂR DIVIN

Elogii la adresa cărţii

„Este o lectură obligatorie! Este cel mai pragmatic ghid pentru amplificarea puterii personale pe care l-am citit vreodată. *Acceptă-ţi teama, dar nu te lăsa inhibat de ea* este pe locul întâi pe lista lecturilor recomandate de mine."

– JORDAN PAUL

Coautor al cărţii *Trebuie să renunţ la mine pentru a fi iubit de tine?*

„[Este o carte care] trezeşte sufletul curajos din fiecare din noi. Când citeşte aceste rânduri, sufletul strigă: ‚Da!', atât de clar încât nu putem să nu îl auzim."

– GINI KOPECKY, *Redbook*

„Este o carte reconfortantă, pragmatică, ce îţi ridică moralul… Oferă un program de exerciţii pentru minte de mare bun simţ."

– The San Diego Union

„Spre deosebire de majoritatea autorilor care îşi propun să ajute cititorul să se confrunte cu problemele vieţii, Susan Jeffers oferă sfaturi foarte uşor de pus în practică. Mai mult, este o plăcere să îi citeşti cartea."

– MaCall's

„Cartea este plină de sfaturi înţelepte şi de bun simţ. Este extrem de utilă, căci te încurajează şi îţi ridică moralul."

– Booklist

„Este o carte unică… Un instrument cu adevărat revoluţionar care te ajută să trăieşti o viaţă fără teamă!"

– The Pilot

ACCEPTĂ-ŢI TEAMA, DAR NU TE LĂSA INHIBAT DE EA

Dr. Susan Jeffers

Traducerea din limba engleză:
Cristian HANU

ADEVĂR DIVIN
Braşov, 2014

Editura ADEVĂR DIVIN
Braşov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 *sau* 0727.275.877;
Telefon / Fax: 0268.324.970 *sau* 0368.462.076
E-mail: contact@divin.ro *sau* contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiţi şi alte cărţi pentru suflet:
www.divin.ro
Site: **www.secretul.tv**
Yahoo! Group: **adevardivin**

Copyright © 2012 *Editura* ADEVĂR DIVIN pentru traducerea în limba română.
Titlul original în limba engleză *Feel the Fear... and Do It Anyway*, de Susan Jeffers Ph. D.
Copyright © 1987, 2007 Susan Jeffers Ph. D.
Prezenta ediţie este publicată prin acord contractual încheiat cu Susan Jeffers.
Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
JEFFERS, SUSAN

Acceptă-ţi teama, dar nu te lăsa inhibat de ea / dr. Susan Jeffers; ed.: Cătălin Parfene ; trad.: Cristian Hanu. – Braşov : Adevăr Divin, 2014

ISBN 978-606-8420-42-4

I. Parfene, Cătălin (ed.)
II. Hanu, Cristian (trad.)

159.9

Editor: Cătălin PARFENE
Tehnoredactare şi copertă: Florin DRUŢU
Corectură: Elena MÁLNAI

Dedic această carte amintirii pline
de iubire a mamei mele Jeanne
şi tatălui meu Leon, pentru
minunatele daruri ale vieţii şi iubirii
pe care mi le-au oferit.

Dedic de asemenea această carte
soţului meu preaiubit, Mark Shelmerdine,
care îmi umple viaţa de iubire şi de bucurie.
Mă simt cu adevărat binecuvântată.

Cuprins

CUVÂNT ÎNAINTE
LA CEA DE-A 20-A EDIŢIE ANIVERSARĂ vii

INTRODUCERE. Deschiderea uşii xv

1 Tu de ce anume te temi… şi de ce? 1

2 Nu poţi scăpa de aceste temeri? 13

3 De la durere la putere 27

4 Indiferent dacă ţi le doreşti sau nu… temerile îţi aparţin 47

5 Pollyanna e din nou pe val 73

6 Când „ceilalţi" nu te lasă să creşti 95

7 Cum să iei o decizie prin care nimeni să nu aibă nimic de pierdut 121

8 Cât de integrală este „toată viaţa ta"? 151

9 Dă pur şi simplu din cap – Spune „Da" 171

10 Alege iubirea şi încrederea 191

11 Umplerea golului interior 215

12 Ai suficient timp 245

MULŢUMIRI 256

DESPRE AUTOARE 258

Cuvânt înainte la cea de-a 20-a ediţie aniversară

Eu cred în miracole… iar succesul cărţii *Acceptă-ţi teama, dar nu te lăsa inhibat de ea* este un miracol pentru mine. Când am scris-o, atât de multe edituri mi-au respins-o încât aproape că am renunţat să mai caut. La urma urmelor, cine nu ar fi renunţat dacă ar fi primit o scrisoare de respingere în care scria: „Chiar dacă Lady Di ar merge goală puşcă pe stradă şi ar oferi această carte, tot nu ar citi-o nimeni"?

Sinceră să fiu, chiar am lăsat manuscrisul într-un sertar şi aproape că am uitat de el timp de câţiva ani. Într-o bună zi, m-am decis să fac ordine în el… şi l-am găsit… parcă aşteptându-mă. Am început să îl recitesc. Nu puteam scăpa de senzaţia că această carte avea un mesaj important de transmis. De aceea, de această dată am făcut un legământ: „Voi găsi o modalitate de a publica *Acceptă-ţi teama, dar nu te lăsa inhibat de ea,* astfel încât oamenii să aibă acces la ea!" Prin urmare, „mi-am acceptat teama, dar nu m-am lăsat inhibată de ea" şi am

căutat cu perseverenţă o editură dispusă să o publice. De această dată am găsit o astfel de editură, ajutată de hotărârea mea interioară, dar şi de agentul meu literar, Dominick Abel.

De atunci au trecut 20 de ani. La ora actuală, cartea *Acceptă-ţi teama, dar nu te lăsa inhibat de ea* este publicată în peste o sută de ţări şi a fost tradusă în peste 30 de limbi, iar acest număr continuă să crească. Ţinând cont de acest fenomen, putem trage concluzia că textul pe care l-am scris cu mult timp în urmă este la fel de relevant astăzi cum a fost la început… poate chiar mai relevant!

Teama face întotdeauna parte integrantă din viaţa noastră, într-o formă sau alta, iar acest lucru este valabil pentru oamenii de pretutindeni. Scrisorile pe care le-am primit din toate colţurile lumii m-au convins că indiferent cine suntem, unde trăim şi cu ce situaţii ne confruntăm în viaţă, cu toţii simţim starea de teamă. Aceasta nu trebuie să ne împiedice însă să trăim o viaţă frumoasă şi bogată în semnificaţii. Noi ne putem depăşi temerile prin folosirea regulată a puternicelor instrumente pe care le oferă această carte.

Le mulţumesc tuturor celor care mi-au spus (verbal sau în scris) că *Acceptă-ţi teama, dar nu te lăsa inhibat de ea* le-a schimbat dramatic calitatea vieţii. Gândul că am influenţat în bine viaţa atâtor oameni mă umple de smerenie şi de bucurie.

Cât despre „începătorii" care deschid această carte pentru prima dată, doresc să le spun că nu trebuie să se lase învinşi de teamă. Şi voi puteţi învăţa cum să vă transcendeţi teama – *toate* temerile – regăsindu-vă astfel puterea personală, entuziasmul şi iubirea. Acesta este mesajul cărţii de faţă.

Aşa cum vei descoperi citind cartea, conceptele şi instrumentele din ea pot fi folosite de-a lungul întregii vieţi. De aceea, învaţă-le bine, şi de fiecare dată când te confrunţi cu o nouă provocare, deschide-ţi „trusa cu unelte" şi lasă partea cea mai puternică a fiinţei tale să preia controlul asupra părţii cele mai slabe din tine. Dacă vei face acest lucru, vei rămâne uimit să constaţi cât de mare este puterea care rezidă în interiorul tău: puterea de a iubi, de a reuşi şi de a ajuta lumea în maniera ta personală şi specială. Călătoria care te va conduce către manifestarea ta plenară în această lume este savuroasă şi plină de satisfacţii, şi sunt fericită să te însoţesc în primii tăi paşi pe care îi faci de-a lungul ei.

De la inima mea pentru inima ta,

Susan Jeffers

Introducere

DESCHIDEREA UŞII

Tu de ce te temi?

Te temi
să vorbeşti în public
să îţi spui punctul de vedere
să iei decizii
de intimitate
de schimbarea slujbei pe care o ai
de singurătate
de bătrâneţe
să conduci maşina
de pierderea unei persoane dragi
să pui capăt unei relaţii?

Ai vreuna din temerile de mai sus? Le ai pe toate? Poate că poţi adăuga la lista de mai sus şi alte temeri personale. Dacă da, nu-ţi face probleme… nu eşti singurul! Teama reprezintă o epidemie în societatea în care trăim. Noi ne temem de un nou început, dar şi de sfârşitul unei conjuncturi cu care suntem familiarizaţi. Ne temem de schimbare, dar şi de „blocaje". Ne temem de succes, dar şi de eşec. Ne temem de viaţă, dar şi de moarte.

Indiferent de ce te temi, această carte îţi va oferi o înţelegere şi instrumentele necesare pentru a-ţi îmbunătăţi dramatic capacitatea de a face faţă oricărei situaţii. Ea te va ajuta să scapi de durere, paralizie şi depresie (sentimente care însoţesc adeseori teama) şi să îţi redescoperi puterea, energia şi entuziasmul.

Vei fi surprins şi te vei simţi încurajat să afli că deşi incapacitatea de a te confrunta cu teama pare o problemă psihologică, de cele mai multe ori nu este. Personal, cred cu toată convingerea că ea ţine mai degrabă de educaţie şi că prin reeducarea minţii tu îţi poţi accepta temerile, considerându-le simple realităţi ale vieţii, şi nu bariere în calea succesului tău. (Toţi cititorii care s-au întrebat „Ce nu este în regulă cu mine?" ar trebui să se simtă uşuraţi citind aceste rânduri).

Convingerea că temerile pot fi transcense prin reeducarea minţii s-a născut din experienţele mele personale. Când eram mai tânără, mă temeam întotdeauna de ceva. De aceea, nu este de mirare că timp foarte mulţi ani m-am cramponat de lucruri care – în mod evident – nu funcţionau pentru mine.

Unul din aspectele problemei era micuţa voce din capul meu, care îmi spunea tot timpul: „MAI BINE NU SCHIMBA ACEASTĂ SITUAŢIE. NU TE AŞTEAPTĂ NIMIC MAI BUN ÎN ACEASTĂ LUME. NU VEI REUŞI NICIODATĂ SINGURĂ." Sunt convinsă că ştii foarte bine despre ce vorbesc – despre acea voce care îţi spune în permanenţă: „NU-ŢI ASUMA NICIUN RISC. ESTE POSIBIL SĂ FACI O GREŞEALĂ ŞI, DOAMNE, CE RĂU O SĂ-ŢI PARĂ!"

Teama mea nu părea să dispară niciodată şi nu ştiam ce înseamnă pacea interioară. Nici chiar doctoratul meu în psihologie nu părea să mă ajute cu ceva. Apoi, într-o

bună zi, pe când mă îmbrăcam, am ajuns la un moment de cotitură. M-am uitat în oglindă şi am văzut o imagine familiară: ochii înroşiţi şi plini de lacrimi ai unei femei care îşi plângea tot timpul de milă. Subit, m-am înfuriat şi am ţipat la reflecţia mea din oglindă: „DESTUL… DESTUL… DESTUL!" Am ţipat până când nu am mai avut energie (sau până când m-a lăsat vocea).

Când m-am oprit, am simţit o uşurare stranie, dar foarte mulţumitoare, şi o stare de calm pe care nu o mai avusesem până atunci. Deşi la vremea respectivă nu mi-am dat seama, am intrat în contact cu partea puternică a fiinţei mele, de existenţa căreia nici măcar nu ştiusem cu câteva momente mai devreme. Am aruncat o nouă privire prelungită femeii din oglindă şi i-am zâmbit, în timp ce dădeam AFIRMATIV din cap. Vechea voce atât de familiară a îndoielilor şi temerilor era redusă la tăcere, cel puţin temporar, şi o nouă voce preluase controlul. Era o voce care îmi vorbea despre putere, iubire, bucurie şi tot ce este frumos în viaţă. În acel moment am ştiut că nu îmi voi mai lăsa teama să pună stăpânire pe mine, că voi găsi o cale de a scăpa de negativitatea care prevalase până atunci în viaţa mea. Şi astfel a început odiseea mea.

Un înţelept de demult a spus odată: „Când adeptul este pregătit, maestrul apare în viaţa sa." Adepta din mine era în sfârşit pregătită, aşa că maeştrii au apărut de unde mă aşteptam mai puţin. Am început să citesc cărţi pe această temă, am participat la seminare şi am discutat cu toţii oamenii care erau dispuşi să mă asculte. Am pus cu fermitate în practică tot ce am aflat şi m-am *dezvăţat* de acel mod de a gândi care mă ţinuse până atunci prizonieră în închisoarea propriei mele nesiguranţe. Am

început să percep lumea ca fiind un loc mai puţin ameninţător şi mai fericit. Mi-am dat seama că am un scop în această viaţă şi am experimentat pentru prima oară semnificaţia iubirii.

În această etapă am început să observ că foarte mulţi oameni se luptau cu aceleaşi obstacole ca şi mine, cel mai important fiind teama. M-am întrebat cum îi puteam ajuta. Mi-am dat seama că procesul care m-a ajutat pe mine era unul educaţional şi am ajuns la concluzia că aceleaşi tehnici puteau fi învăţate de orice om, indiferent de sex, vârstă sau mediu. Mi-am testat teoria în lumea reală predând un curs la Noua Şcoală pentru Cercetări Sociale din New York, intitulat „Acceptă-ţi teama, dar nu te lăsa inhibat de ea". Cursul era descris astfel în materialul introductiv:

> Ori de câte ori ne asumăm un risc şi pătrundem într-un teritoriu cu care nu suntem familiarizaţi sau ne manifestăm într-o manieră diferită, noi experimentăm o stare de teamă. Adeseori, această teamă ne împiedică să avansăm. Secretul constă în A NE ACCEPTA TEAMA, DAR A NU NE LĂSA INHIBAŢI DE EA. În cadrul acestui curs, vom explora împreună obstacolele care ne împiedică să experimentăm viaţa aşa cum ne dorim să o trăim. Foarte mulţi oameni îşi scurtcircuitează viaţa alegând calea cea mai comodă. Noi vom învăţa prin lecturi, discuţii şi exerciţii interesante să ne identificăm propriile scuze pentru a „rămâne blocaţi" şi să cultivăm tehnicile care ne pot ajuta să preluăm controlul asupra vieţii noastre.

Experimentul pe care l-am făcut, de scoatere a conceptului de teamă din domeniul terapiei şi de plasare a

lui în domeniul educaţiei, a avut un succes neaşteptat. Cursanţii mei au rămas uimiţi să constate maniera magică în care le remodela viaţa simpla schimbare a modului lor de a gândi. S-a dovedit astfel că aceste idei funcţionau la fel de bine în cazul lor cum funcţionaseră în cazul meu. Deloc surprinzător, cursanţii mei mi-au devenit la rândul lor profesori. Ei mi-au confirmat ipotezele de lucru şi au adăugat multe lucruri noi, ajutându-mă să înţeleg mai bine ce le predam.

Dacă ai luat această carte în mână, înseamnă că nu eşti mulţumit cu locul tău din viaţă din acest moment, că doreşti să schimbi ceva, dar până acum nu ai fost capabil. Indiferent cu ce circumstanţe te confrunţi, cu siguranţă eşti pregătit să începi să îţi schimbi viaţa.

Nu îţi pot promite că această schimbare va fi una uşoară. Tu ai nevoie de curaj pentru a-ţi modela viaţa aşa cum doreşti. Există tot felul de obstacole reale şi imaginare care îţi stau în cale. Ele nu trebuie însă să te împiedice să progresezi. De-a lungul călătoriei tale, facilitată de această carte, te vei familiariza cu multe idei noi, cu exerciţii şi cu alte metode care te vor ajuta să explorezi complexitatea temerilor tale… şi implicit să le faci faţă.

Astfel, vei învăţa:

Că este imposibil să faci o greşeală sau să iei o decizie proastă
Să renunţi la programarea ta negativă
Că este imposibil să fii înşelat
Cum să spui „da” tuturor circumstanţelor din viaţa ta
Cum să îţi amplifici preţuirea de sine
Cum să devii mai afirmativ

Cum să te conectezi cu centrala de putere din interiorul tău
Cum să îţi amplifici iubirea, încrederea în sine şi satisfacţia
Cum să faci faţă rezistenţei pe care o opun celelalte persoane importante din viaţa ta, care încearcă să te controleze
Cum să te bucuri mai mult de viaţă
Cum să îţi transformi visele în realitate
Cum să îţi vizualizezi scopul şi menirea în viaţă

Pe măsură ce vei continua să citeşti, subliniază secţiunile care îţi „vorbesc" şi care te inspiră, astfel încât să poţi găsi cu uşurinţă mai târziu pasajele care te pot ajuta să faci faţă noilor situaţii care îţi apar în viaţă. Este nevoie de multă voinţă pentru a integra noile idei în comportamentul tău; de aceea, practică cu perseverenţă exerciţiile recomandate în această carte. Progresul pe care îl vei experimenta va depinde de voinţa ta de a te angrena activ pe această cale. De altfel, cu cât te vei implica mai tare, cu atât mai mult te vei distra. Vei fi surprins şi încântat de satisfacţia care te va copleşi cu fiecare pas înainte pe care îl vei face, oricât de mărunt ţi se va părea acesta.

Indiferent cât de nesigur te simţi acum, o parte din tine ştie că ai foarte multe calităţi care abia aşteaptă să fie scoase la iveală, iar acesta este momentul ideal pentru a deschide uşa către puterea şi iubirea din interiorul tău.

1

TU DE CE ANUME TE TEMI... ŞI DE CE?

Mă pregătesc să ţin un nou curs despre teamă. Clasa este goală, iar eu îmi aştept cursanţii. Nervozitatea mea legată de aceste cursuri a dispărut cu mult timp în urmă. Nu numai că am predat de foarte multe ori acest curs, dar am ajuns să îmi cunosc cursanţii chiar înainte de a-i întâlni faţă în faţă. Ei sunt la fel ca toţi ceilalţi: toţi încearcă să se descurce cum pot şi se simt nesiguri, căci nu ştiu dacă sunt suficient de buni. Acest tipar nu se schimbă niciodată.

De îndată ce cursanţii intră în sala de clasă, simt tensiunea care pluteşte în aer. Fiecare se aşează cât mai departe de ceilalţi, până când locurile intermediare trebuie umplute, căci nu mai există altele libere. Nimeni nu vorbeşte cu ceilalţi. Toţi stau nervoşi, în expectativă. Îi iubesc pe toţi pentru curajul lor de a recunoaşte că viaţa lor nu funcţionează aşa cum ar trebui sau cum îşi doresc ei. Prezenţa lor la cursul meu arată că îşi doresc să facă ceva în această privinţă.

Încep prin a mă plimba prin clasă întrebându-mi cursanţii cu ce dificultăţi se confruntă. Poveştile lor variază de la caz la caz:

Don vrea să îşi schimbe cariera pe care a urmat-o timp de 14 ani şi să îşi urmeze visul de a deveni artist.

Mary Alice este o actriţă şi doreşte să afle de ce îşi găseşte singură tot felul de scuze pentru a nu se duce la audiţii.

Sarah îşi doreşte să renunţe la o căsnicie în care a stat 15 ani.

Teddy vrea să se elibereze de teama sa de bătrâneţe. Are abia 32 de ani!

Jean este o femeie în vârstă şi ar dori să aibă o discuţie deschisă cu medicul ei, care o tratează ca pe un copil şi nu îi dă niciodată răspunsuri directe.

Patti ar vrea să îşi crească cifra de afaceri, dar nu se poate autoconvinge să facă paşii necesari.

Rebecca şi-ar dori să aibă curajul de a-i spune soţului ei toate lucrurile care o deranjează la el.

Kevin ar vrea să scape de teama de respingere care îl împiedică să invite vreo femeie la o întâlnire în oraş.

Laurie şi-ar dori să afle de ce se simte nefericită, deşi viaţa i-a oferit tot ce şi-a dorit vreodată.

Richard este pensionar şi se simte inutil. El se teme că viaţa sa s-a încheiat.

Răspunsurile continuă astfel, până când toată lumea îşi spune povestea.

În tot acest timp, privesc fascinată cum atmosfera din sala de curs începe să se schimbe. Tensiunea iniţială dispare rapid şi feţele tuturor reflectă uşurarea pe care o simt.

Mai întâi de toate, cursanţii mei încep să îşi dea seama că nu sunt singurii oameni din lume care se tem.

În al doilea rând, ei încep să realizeze cât de atrăgători devin atunci când îşi deschid inima şi îşi împărtăşesc sentimentele reale. Cu mult timp înainte ca ultimul cursant să termine ce avea de spus, în sala de curs se instalează o senzaţie de afecţiune şi de camaraderie. Cursanţii nu se mai simt nişte străini.

Deşi mediul din care provin cursanţii şi situaţiile cu care se confruntă ei variază de la caz la caz, nu trece mult şi diferenţele aparente dintre acestea încep să se disipeze, făcând loc unui contact la un nivel cât se poate de uman. Numitorul comun este faptul că teama îi împiedică pe toţi să se bucure de viaţa pe care şi-ar dori-o.

Acest scenariu se repetă la toate cursurile despre teamă pe care le predau. Poate că te întrebi cum poate acoperi un singur curs toate temerile atât de diferite descrise de cursanţi. La prima vedere, nevoile lor par extrem de variate. Este adevărat. Ele par astfel, dar numai până când începem să săpăm puţin şi scoatem la lumină cauza care stă la baza temerilor lor (şi ale oricărui alt om).

Teama poate fi divizată în trei nivele. Primul se referă la povestea de la suprafaţă, cum ar fi istoriile descrise mai sus. Acest nivel al fricii poate fi împărţit în două categorii: temeri care „apar pur şi simplu" şi temeri care necesită un tip de acţiune. Iată o listă parţială cu temeri de pe Nivelul 1 împărţite în aceste categorii:

TEMERI DE PE NIVELUL 1

Temeri care „apar pur şi simplu”	**Temeri care necesită un tip de acţiune**
Teama de bătrâneţe	Teama de întoarcerea la şcoală (cursuri)
Teama de handicap	Teama de luare a unei decizii
Teama de pensionare	Teama de schimbarea carierei
Teama de singurătate	Teama la gândul de a-ţi face prieteni
Teama de plecarea copiilor de acasă după ce au crescut	Teama de încheierea sau de începerea unei relaţii
Teama de dezastrele naturale	Teama de mersul la doctor
Teama de pierderea securităţii financiare	Teama de a spune ce gândeşti
Teama de schimbare	Teama de o cură de slăbire
Teama de moarte	Teama de participarea la un interviu
Teama de război	Teama de condusul maşinii
Teama de boală	Teama de vorbitul în public
Teama de pierderea unei persoane dragi	Teama de a nu face vreo greşeală
Teama de accidente	Teama de intimitate
Teama de viol	

Probabil că mai poţi adăuga şi alte temeri la lista de mai sus. Aşa cum spuneam mai devreme, nu ai fi nici pe departe singurul om din lume dacă ai bifa toate temerile de mai sus sau o bună parte din ele. Există o explicaţie în această direcţie: una din cele mai insidioase calităţi ale fricii este tendinţa ei de a penetra cât mai multe domenii ale vieţii. Spre exemplu, dacă te temi să îţi faci prieteni noi, pare de la sine înţeles că te temi să te duci la petreceri, să ai relaţii intime, să trimiţi cereri pentru slujbe noi etc.

Acest lucru devine şi mai evident dacă analizăm cel de-al doilea nivel al fricii, care este perceput foarte diferit de primul. Nivelul 2 nu depinde de situaţiile exterioare, ci implică egoul.

TEMERI DE PE NIVELUL 2

Teama de respingere	Teama de a nu fi înşelat
Teama de succes	Teama de neajutorare
Teama de eşec	Teama de dezaprobarea celor din jur
Teama de vulnerabilitate	Teama de pierderea imaginii favorabile

Temerile de pe Nivelul 2 se referă mai degrabă la *stările interioare ale minţii* decât la situaţiile exterioare. Ele reflectă simţul identităţii şi capacitatea personală de a ne descurca în această lume. Aşa se explică de ce trăim într-o societate în care teama este generalizată. Dacă te temi de respingere, această teamă îţi va afecta toate domeniile vieţii: relaţiile cu prietenii, cele intime,

interviurile pentru slujbe şi aşa mai departe. Respingerea rămâne respingere, indiferent de domeniul în care se manifestă. De aceea, cei care o percep încearcă să se protejeze, şi astfel se autolimitează. Ei încep să se închidă sufleteşte, blocând toate porţile către lumea exterioară. Reciteşte lista temerilor de pe Nivelul 2 şi vei vedea că toate aceste temeri pot avea un impact extrem de mare asupra foarte multor domenii din viaţa ta.

Nivelul 3 este încă şi mai profund, identificând cea mai mare teamă dintre toate, cea care te menţine cu adevărat blocat. Eşti pregătit să o afli?

TEAMA DE PE NIVELUL 3

NU POT FACE FAŢĂ!

Poate că te întrebi: „Asta-i tot? Asta e *marea* teamă?" Ştiu că te simţi dezamăgit şi că ţi-ai fi dorit o cauză mai dramatică, dar adevărul este că:

LA BAZA TUTUROR TEMERILOR TALE STĂ PUR ŞI SIMPLU TEAMA CĂ NU POŢI FACE FAŢĂ CONFRUNTĂRILOR PE CARE ŢI LE SCOATE ÎN CALE VIAŢA.

Haide să verificăm acest lucru. Temerile de pe Nivelul 1 se traduc prin:

Nu pot face faţă bolii.
Nu pot face faţă comiterii unei greşeli.
Nu pot face faţă pierderii slujbei.
Nu pot face faţă bătrâneţii.
Nu pot face faţă singurătăţii.
Nu pot face faţă unei situaţii în care m-aş face de râs.

Nu pot face faţă situaţiei în care nu aş obţine această slujbă.
Nu pot face faţă pierderii partenerului meu (partenerei mele).
Nu pot face faţă situaţiei în care mi-aş pierde toţi banii etc.

Temerile de pe Nivelul 2 se traduc prin:

Nu pot face faţă responsabilităţilor pe care le atrage după sine succesul.
Nu pot face faţă eşecului.
Nu pot face faţă respingerii etc.
Aşadar, temerea de pe Nivelul 3: „Nu pot face faţă!" – sintetizează practic toate celelalte temeri.

Adevărul este însă că:

DACĂ AI ŞTI CĂ POŢI FACE FAŢĂ TUTUROR SITUAŢIILOR CARE ÎŢI IES ÎN CALE, DE CE TE-AI MAI PUTEA TEME?

Răspunsul este simplu: **DE NIMIC!**

Ştiu că încă nu sari în sus de bucurie, dar crede-mă că tocmai ţi-am dat o veste bună. Ceea ce tocmai ţi-am spus este că tu îţi poţi controla toate temerile fără a fi nevoit să controlezi nimic din lumea exterioară. Acest lucru ar trebui să îţi producă o uşurare enormă. Tu nu mai trebuie să controlezi ce face partenerul tău, prietenii tăi, copiii tăi sau şeful tău, ce se întâmplă la un interviu, la slujbă, în noua ta carieră, cu banii tăi sau la bursa de valori.

TOT CE TREBUIE SĂ FACI PENTRU A-ŢI REDUCE TEAMA ESTE SĂ ÎŢI CULTIVI ÎNCREDEREA ÎN CAPACITATEA TA DE A FACE FAŢĂ ORICĂROR EVENIMENTE!

Doresc să insist asupra acestui aspect, căci îl consider absolut critic. Începând din acest moment, ori de câte ori simţi că ţi-e teamă de ceva, reaminteşte-ţi că acest lucru se datorează exclusiv faptului că nu te consideri suficient de bun. În continuare, foloseşte unul sau mai multe instrumente descrise în această carte pentru a-ţi ridica moralul. Cel puţin ştii foarte clar ce ai de făcut, aşa că nu ai de ce să te simţi confuz.

Am fost rugată adeseori să explic de ce avem noi atât de puţină încredere în sine. Sinceră să fiu, nu cunosc răspunsul la această întrebare. Tot ce ştiu este că anumite temeri sunt instinctive şi sănătoase, ferindu-ne de probleme. Celelalte – acele temeri care ne împiedică să ne continuăm creşterea personală – sunt inadecvate şi distructive, iar una din cauzele lor ar putea fi condiţionarea.

În toată viaţa mea nu am auzit niciodată vreo mamă spunându-i copilului ei care pleacă la şcoală: „Iubitule, astăzi asumă-ţi toate riscurile posibile." Dimpotrivă, marea majoritate a mamelor le spun copiilor lor: „Ai grijă, dragule." Acest „ai grijă" conţine un dublu mesaj: „Lumea exterioară este periculoasă"… ***şi*** … „Nu o să fii capabil să te descurci". În realitate, mama vrea să spună: „Indiferent ce ţi s-ar întâmpla, ***eu*** nu aş fi capabilă să îi fac faţă." Ea îi transmite astfel copilului ei lipsa sa de încredere în capacitatea ***ei*** de a face faţă lucrurilor care s-ar putea întâmpla.

Îmi amintesc de un moment în care îmi doream cu disperare o bicicletă cu două roţi şi refuzul mamei de a mi-o cumpăra. Răspunsul ei era întotdeauna acelaşi: „Te iubesc prea tare. Nu vreau să ţi se întâmple nimic rău." În traducerea mea, acest lucru însemna: „Nu eşti suficient de competentă pentru a te descurca cu o bicicletă cu două roţi." Acum, după ce am îmbătrânit şi am devenit mai înţeleaptă, îmi dau seama că ceea ce dorea ea de fapt să îmi spună era: „Dacă ţi s-ar întâmpla ceva, aş fi distrusă."

Odată, mama mea superprotectoare se afla la terapie intensivă după o operaţie chirurgicală, cu tuburi ieşindu-i din nas şi din gât. Când mi s-a spus că trebuie să plec, i-am şoptit la ureche, fără să ştiu dacă mă aude, că o iubesc şi că mă voi întoarce mai târziu. În timp ce mă îndreptam către uşă, am auzit vocea ei şoptită spunându-mi ca de obicei: „Ai grijă." Chiar şi în starea ei de somnolenţă datorată anesteziei, încă mai îmi transmitea acelaşi mesaj apocaliptic. Marea majoritate a mamelor sunt la fel ca mama mea. Date fiind toate avertismentele de tip „ai grijă" cu care ne-au bombardat părinţii, este de mirare că reuşim să ajungem chiar şi la uşa de la intrarea în casă!

Dincolo de această conexiune evidentă, temerile noastre ar putea avea şi alte cauze. Sinceră să fiu, eu nu cred că contează foarte mult cum au apărut acestea. Intenţia mea nu este să analizez aceste cauze şi zonele tulburi ale minţii noastre. Adeseori este imposibil să ne dăm seama care sunt cauzele tiparelor noastre negative, şi chiar dacă le-am cunoaşte, acestea nu s-ar schimba automat. Eu cred că dacă te deranjează ceva, tot ce trebuie să faci este să porneşti de la situaţia curentă şi să faci ceea ce trebuie pentru a o schimba.

În cazul de faţă, este evident că îţi displace faptul că lipsa ta de încredere în sine te împiedică să obţii ceea ce îţi doreşti de la viaţă. Această înţelegere creează o focalizare foarte clară, de tip laser, asupra lucrurilor care trebuie schimbate. Nu are niciun sens să îţi risipeşti inutil energia întrebându-te cum ai ajuns în această situaţie. Pur şi simplu nu contează. Ceea ce contează este să începi să îţi cultivi încrederea în sine până când vei putea spune:

INDIFERENT CE MI SE ÎNTÂMPLĂ
ŞI CU CE SITUAŢIE MĂ CONFRUNT, POT FACE FAŢĂ!

Parcă îi aud pe foarte mulţi cititori spunându-şi: „O, lasă-mă! Cum poţi face faţă paraliziei sau cancerului, sau morţii unui copil?" Le înţeleg perfect scepticismul. Îţi reamintesc să am fost cândva eu însămi un Toma Necredinciosul. Tot ce pot să fac deocamdată este să îţi recomand să continui cu lectura cărţii. Oferă-ţi o şansă şi aplică instrumentele recomandate în continuare. Vei descoperi astfel că te vei apropia din ce în ce mai tare de nivelul absolut al încrederii în sine şi că în ultimă instanţă vei realiza că poţi aceste faţă *oricăror* situaţii sau conjuncturi care îţi ies în cale. Nu lăsa niciodată aceste trei cuvinte micuţe să îţi iasă din minte, căci s-ar putea dovedi cele mai importante cuvinte din viaţa ta:

POT FACE FAŢĂ!

2

NU POŢI SCĂPA DE ACESTE TEMERI?

Janet încă mai aşteaptă să scape de teamă. Şi-a planificat cu mult timp în urmă să se întoarcă la colegiu când copiii ei vor ajunge la şcoală, dar au trecut deja patru ani de când copilul cel mai mic a intrat în clasa întâi. De atunci a găsit în permanenţă noi pretexte: „Doresc să fiu acasă când copiii se întorc de la şcoală", „Nu avem suficienţi bani", „Soţul meu s-ar simţi neglijat".

Deşi este adevărat că mai trebuie puse la punct câteva detalii, nu acestea reprezintă cauza ezitărilor ei. Dimpotrivă, soţul ei este dispus să o ajute atât cât poate. Este îngrijorat de starea ei de agitaţie interioară şi o încurajează frecvent să îşi împlinească visul de o viaţă: acela de a deveni designer de modă.

Ori de câte ori se gândeşte să sune la colegiul local pentru a fixa un interviu, ceva o opreşte pe Janet. „O să dau telefonul când nu o să mă mai simt atât de înspăimântată." „O să dau telefonul când o să mă simt ceva mai sigură pe mine." După toate aparenţele, Janet mai are foarte mult timp de aşteptat.

Problema lui Janet este că gândeşte negativ. Practic, logica ei o programează pentru eşec. Ea nu va reuşi

niciodată să treacă de bariera fricii până când nu va deveni conştientă de modul ei greşit de a gândi. Ea pur şi simplu nu „vede" ceea ce le este evident celorlalţi, care fac deja ceea ce şi-ar dori ea să facă.

La fel s-au petrecut lucrurile şi în cazul meu, până când viaţa m-a forţat să trec la fapte. Înainte de divorţul de primul meu soţ, eram ca un copil, lăsându-l pe acesta să facă toate lucrurile pragmatice din viaţa mea. După divorţ nu am mai avut de ales şi a trebuit să fac singură foarte multe lucruri. Am ajuns astfel la o satisfacţie enormă, provocată de lucruri mărunte, cum ar fi repararea aspiratorului de una singură. Prima seară în care am invitat prietenii la cină a fost un salt uriaş înainte pentru mine. Ziua în care mi-am rezervat pentru prima oară bilete pentru o excursie turistică fără să fiu însoţită de un bărbat a devenit un motiv de sărbătoare.

Pe măsură ce am început să *fac* singură tot felul de lucruri, am început simultan să savurez bucuria provocată de noua mea încredere în sine. Sinceră să fiu, nu întreaga perioadă a fost confortabilă. Dimpotrivă, o bună parte din ea a fost cât se poate de neconfortabilă. Mă simţeam ca un copil care abia învaţă să meargă şi care cade adeseori, dar cu fiecare pas înainte mă simţeam din ce în ce mai sigură că îmi pot gestiona singură viaţa.

Pe măsură ce încrederea mea în sine a crescut, am continuat să aştept dispariţia fricii mele. Ori de câte ori mă aventuram într-un teritoriu nou, mă simţeam speriată şi nesigură. „Fă ce trebuie să faci, îmi spuneam, şi *mai devreme sau mai târziu* teama va dispărea." Adevărul este că nu a dispărut niciodată! Într-o zi, în mintea mea s-a aprins un bec, când am realizat următorul „adevăr":

ADEVĂRUL NR. 1

TEAMA NU VA DISPĂREA NICIODATĂ ATÂT TIMP CÂT VOI CONTINUA SĂ CRESC DIN PUNCT DE VEDERE SPIRITUAL.

Cât timp voi continua să acţionez în lumea exterioară, să îmi îmbunătăţesc talentele şi abilităţile, şi să îmi asum riscuri noi pentru a-mi îndeplini visele, aveam să continui să experimentez teama. Ce revelaţie! La fel ca şi Janet sau ca atâţia cititori ai acestei cărţi, şi eu am crescut aşteptând ca teama mea să dispară înainte de a-mi asuma vreun risc. „Voi trece la fapte… când nu-mi va mai fi frică!" În cea mai mare parte a vieţii mele am jucat jocul: „Voi face… când." Şi nu a funcţionat niciodată.

Repet: probabil că nu sari în sus de bucurie. Sunt conştientă că această revelaţie nu este exact ceea ce îţi doreai să auzi. Dacă nu eşti foarte diferit de cursanţii mei, înseamnă că te aşteptai ca temerile tale să dispară în mod miraculos la auzul cuvintelor mele pline de înţelepciune. Îmi pare rău, dar lucrurile nu merg astfel. Pe de altă parte, merită să renunţi la dezamăgire şi să te gândeşti cu uşurare că nu mai trebuie să munceşti din greu pentru a scăpa de teamă. Aceasta nu va dispărea niciodată! Nu-ţi face însă probleme: pe măsură ce îţi vei amplifica încrederea în sine prin practicarea exerciţiilor descrise în continuare, relaţia ta cu teama se va schimba dramatic.

La scurt timp după ce am descoperit Adevărul nr. 1 am făcut o altă descoperire importantă, care a contribuit decisiv la creşterea mea spirituală:

ADEVĂRUL NR. 2

SINGURA MODALITATE DE A SCĂPA DE TEAMA DE A FACE CEVA CONSTĂ ÎN A FACE LUCRUL RESPECTIV.

Acest adevăr pare să îl contrazică pe primul, dar nu o face. Teama de o situaţie *particulară* mi-a dispărut întotdeauna când m-am confruntat efectiv cu ea. „Acţiunea" vine mai întâi, şi abia apoi dispare teama.

Îţi pot ilustra acest lucru povestindu-ţi prima mea experienţă de predare din perioada în care studiam pentru doctorat. Nu eram cu mult mai în vârstă decât studenţii mei şi predam un subiect în privinţa căruia nu aveam decât o expertiză foarte dubioasă: psihologia procesului de îmbătrânire. De aceea, am anticipat prima mea oră simţind o teamă uriaşă. În timpul celor trei zile de dinaintea acesteia mi-am simţit stomacul ca şi cum m-aş fi dat pe un *montagne russe.* Am pregătit echivalentul a opt ore de studiu pentru această primă oră. Aveam suficient material scris de mână pentru a ţine trei prelegeri. Nimic din toate acestea nu m-a eliberat însă de teama pe care o simţeam. Când a sosit în sfârşit ziua primei mele ore de clasă, am simţit că sunt trimisă la ghilotină. În timp ce stăteam în faţa studenţilor mei, îmi simţeam inima bătând nebuneşte şi genunchii tremurându-mi. Am reuşit cumva să trec de acea primă oră, fără să aştept deloc cu mai mult entuziasm ora următoare.

Din fericire, lucrurile s-au derulat mai uşor data următoare (în caz contrar, m-aş fi lăsat pentru totdeauna de predat!). Am început să mă familiarizez cu feţele celor din clasă şi m-am conectat cu numele lor. La cea de-a şasea oră de-abia aşteptam să stau în faţa clasei. Interacţiunea cu studenţii mei era stimulativă şi provocatoare.

Într-o zi, pe când mă îndreptam către sala de clasă de care îmi fusese atât de frică odinioară, mi-am dat seama că nu mă mai temeam deloc. Teama mea se transformase într-o anticipaţie plăcută.

A trebuit să predau mai multe cursuri diferite înainte de a mă simţi confortabil să intru într-o sală de clasă fără notiţe voluminoase. A urmat apoi o zi în care nu m-am prezentat în faţa studenţilor decât cu o foaie de hârtie pe care îmi notasem subiectele pe care doream să le dezbat. Mi-am dat seama cât de mult avansasem. Îmi acceptasem teama… dar nu mă lăsasem inhibată de ea. În consecinţă, m-am eliberat de teama de predare. Când am făcut pasul următor, promovându-mi învăţătura la televizor, am simţit din nou aceeaşi stare de teamă, până când am apărut de suficiente ori la televizor pentru ca teama mea să dispară. Şi aşa mai departe.

Un alt aspect al jocului „Voi face… când" se referă la preţuirea de sine. „Când mă voi simţi mai bine în pielea mea… voi face cutare lucru." Şi acest mod de a gândi inversează ordinea reală. Mult timp am fost convinsă că dacă mi-aş putea îmbunătăţi imaginea de sine, teama mea va dispărea şi realizările mele vor creşte accelerat. Nu ştiam însă *ce* trebuie să fac pentru a-mi îmbunătăţi imaginea de sine. Poate că dacă voi îmbătrâni şi voi deveni mai înţeleaptă, sau dacă voi primi un feedback de la ceilalţi oameni, ori dacă s-ar produce un miracol, mă voi simţi mai bine în pielea mea. Am mers până acolo încât mi-am cumpărat o cataramă pentru centură pe care scria: „SUNT GROZAVĂ", sperând că poate voi recepta acest mesaj printr-un proces de osmoză.

Este posibil ca astfel de lucruri să ajute într-o oarecare măsură. Lucrul care a contat însă cel mai mult

pentru mine a fost starea de bine pe care am simţit-o ori de câte ori am reuşit să îmi transcend teama şi să fac singură ce aveam de făcut. În cele din urmă mi-a devenit clar că:

ADEVĂRUL NR. 3

SINGURA MODALITATE DE A MĂ SIMŢI MAI BINE ÎN PIELEA MEA CONSTĂ ÎN… A TRECE LA FAPTE.

„Trecutul la fapte" vine *mai întâi;* abia apoi începi să te simţi mai bine în pielea ta. Atunci când faci lucrul de care te temi, teama de situaţie dispare, şi în plus primeşti un bonus fantastic: începi să îţi amplifici încrederea în sine. Pe de altă parte, atunci când îţi învingi o teamă şi faci ceva de care înainte îţi era frică, te simţi atât de confortabil încât îţi doreşti să faci şi alte astfel de lucruri. Pe măsură ce te pregăteşti să te confrunţi cu noua ta provocare, teama reapare însă!

În urma tuturor cursurilor şi seminarelor pe care le-am ţinut în primele etape de gestionare a temerilor mele, am descoperit un alt adevăr care m-a făcut să mă simt infinit mai bine în pielea mea:

ADEVĂRUL NR. 4

NU DOAR EU EXPERIMENTEZ TEAMA ATUNCI CÂND PĂŞESC PE UN TERITORIU NEFAMILIAR, CI TOŢI CEILALŢI OAMENI.

Mi-am spus: *„Vrei să zici că toţi oamenii pe care i-am invidiat până acum pentru că nu se tem să meargă înainte şi să îşi vadă de viaţă s-au temut înainte de a face acest lucru? De ce nu mi-a spus nimeni asta până*

acum!?" Probabil că pentru că am uitat să pun întrebarea! Eram convinsă că eram singura persoană din lume care se simţea atât de inadecvată. De aceea, a fost o uşurare enormă pentru mine să aflu că nu eram singura, că întreaga lume îmi ţinea companie.

Îmi amintesc de un articol de ziar pe care l-am citit cu mult timp în urmă despre Ed Koch, primarul aparent neînfricat al New York-ului. Articolul relata cum Koch a trebuit să înveţe o rutină de step cu o formaţie ce dansa pe Broadway pentru un eveniment publicitar. Instructorul lui a povestit mai târziu că Ed Koch era speriat de moarte. Îmi venea greu să cred! Un om care se confruntase adeseori cu mari mulţimi de oameni furioşi, care luase nenumărate decizii dificile care influenţau viaţa a milioane de oameni, care şi-a expus întreaga viaţă în faţa publicului când a candidat pentru funcţia de primar… să se teamă de un simplu dans!?

Pentru cine cunoaşte Adevărurile Fricii, teama primarului nu reprezintă nicio surpriză. Dansul step era o activitate nefamiliară pentru acesta, care i-a testat o capacitate pe care Koch nu ştia că o avea. De aceea, era normal ca el să se teamă. După ce a practicat şi a învăţat rutina, teama i-a dispărut, iar încrederea sa în sine s-a amplificat şi mai mult. Acesta este mecanismul prin care funcţionează teama – *pentru noi toţi.* Prin faptul că suntem oameni, noi împărtăşim aceleaşi sentimente, lucru valabil inclusiv pentru teamă.

Multe poveşti similare celei a primarului Koch apar în ziare, reviste şi cărţi, sau la televiziune. Dacă nu cunoşti Adevărurile Fricii, vei citi, vei auzi şi vei vedea astfel de poveşti fără să înţelegi principiile care stau la baza lor. Nu vei face niciodată legătura între experienţele

celorlalţi oameni, îndeosebi ale celebrităţilor, şi viaţa ta. Poate că vei gândi că aceştia sunt oameni norocoşi, căci nu se tem de lumina reflectoarelor. *Nici vorbă!* Şi ei au fost nevoiţi să îşi transceandă temeri la fel de mari ca ale tale pentru a ajunge acolo unde se află la ora actuală… şi continuă să facă acelaşi lucru inclusiv astăzi, împingându-şi din ce în ce mai departe limitele.

Oamenii care s-au confruntat cu succes cu teama lor de-a lungul întregii vieţi par să fi înţeles – conştient sau inconştient – principiile descrise în această carte: faptul că trebuie să îţi accepţi teama… dar să nu te laşi inhibat de ea. Un prieten al meu, un om de mare succes care a reuşit în viaţă şi nu a permis nimănui să îi stea în cale, a citit într-o zi titlul cursului meu, a dat afirmativ din cap şi mi-a spus: „Da, cred că exact aşa mi-am trăit întreaga viaţă, fără să realizez conştient că asta făceam. Nu îmi amintesc să fi făcut vreodată ceva fără să îmi fie teamă, dar nu am lăsat niciodată această teamă să mă împiedice să îmi asum riscurile necesare pentru a obţine ceea ce îmi doream de la viaţă. Am mers întotdeauna înainte şi am făcut tot ce trebuia pentru a-mi transpune ideile în practică, în pofida fricii."

Dacă ţi-a fost vreodată teamă să faci ceva şi nu ai reuşit să îţi transcenzi această teamă, cel mai probabil nu ai cunoscut Adevărurile Fricii şi ţi-ai interpretat teama ca pe un semnal de retragere, nu ca pe o culoare verde a semaforului, semn că poţi merge înainte. Ai jucat tot timpul jocul „Voi face… dacă", despre care am vorbit mai sus. Tot ce trebuie să faci pentru a ieşi din această închisoare autoimpusă este să îţi schimbi – prin antrenament – modul de a gândi.

Primul pas al acestui antrenament constă în a repeta de cel puţin zece ori pe zi, cu voce tare, Adevărurile Fricii de-a lungul lunii care urmează. Aşa cum vei descoperi în scurt timp, reantrenarea modului de a gândi presupune o repetiţie constantă. Simpla *cunoaştere* a Adevărurilor Fricii nu este suficientă. Trebuie să ţi le repeţi la infinit, până când ajung să facă parte integrantă din fiinţa ta, modificându-ţi comportamentul şi ajutându-te să *avansezi* către scopurile tale, nu să dai înapoi. Îţi voi da mai târziu şi alte explicaţii referitoare la importanţa repetiţiei. Până atunci, ai încredere în mine şi repetă de cât mai multe ori Adevărurile Fricii.

Înainte de a începe, doresc să mai adaug însă un Adevăr important la lista de mai sus. Probabil că te-ai întrebat deja: „De ce trebuie să trec prin disconfortul care însoţeşte asumarea de riscuri? De ce să nu-mi trăiesc viaţa la fel ca până acum?" Răspunsul ar putea să te surprindă:

ADEVĂRUL NR. 5

TRECEREA LA FAPTE ÎN CONDIŢIILE ÎN CARE TE TEMI ESTE MAI PUŢIN ÎNSPĂIMÂNTĂTOARE DECÂT TEAMA CARE DERIVĂ DIN SENTIMENTUL NEAJUTORĂRII.

Reciteşte acest adevăr. Ştiu că pare greu de acceptat la început. El spune că indiferent cât de „în siguranţă" ne simţim în micul cocon pe care ni l-am construit, noi trăim de fapt cu teama – conştientă sau inconştientă – că va veni o zi în care vom fi traşi la răspundere.

Cu cât ne simţim mai neajutoraţi, cu atât mai mare este teama de situaţiile pe care nu le putem controla, cum ar fi moartea soţului sau soţiei ori pierderea slujbei.

Devenim astfel obsedaţi de posibilele catastrofe. „Ce se va întâmpla cu mine dacă…?" Teama ne afectează întreaga viaţă. Ironia sorţii face ca Adevărul nr. 5 să afirme că oamenii care refuză să îşi asume riscuri să simtă o teamă infinit mai mare decât dacă şi-ar asuma riscurile necesare pentru a nu se mai simţi atât de neajutoraţi. Atâta doar că ei nu îşi dau seama!

Aş putea ilustra acest lucru prezentându-ţi cazul lui Janice, o soţie casnică de vârstă mijlocie care şi-a „planificat" viaţa astfel încât să evite cât mai mult posibil orice risc. Ea s-a măritat cu un om de afaceri de succes, care îi gestiona integral viaţa. Janice a acceptat această situaţie deoarece se simţea mai confortabil atât timp cât nu trebuia să îşi asume niciun risc. După cum spune însă zicala: „Viaţa este ceea ce ni se întâmplă atunci când ne-am făcut alte planuri!" La vârsta de 53 de ani, soţul lui Janice, Dick, a suferit un atac cerebral, în urma căruia a rămas parţial handicapat. Dacă până atunci el fusese întotdeauna cel care avusese grijă de ea, Janice s-a trezit peste noapte că trebuie să aibă grijă *de el.*

Tranziţia nu a fost uşoară pentru ea. După ce a trecut de faza furiei şi a întrebării: „De ce mi s-a întâmplat acest lucru tocmai mie?", Janice a început să accepte faptul că supravieţuirea ei şi a soţului său depindeau acum în întregime de ea. Fără să ştie prea bine ce face, ea a învăţat în ce constă afacerea soţului ei, a luat decizii referitoare la starea lui de sănătate şi a început să se trezească în fiecare dimineaţă conştientă că totul depindea acum de ea. După o vreme, starea ei de nesiguranţă a dispărut, ceaţa din mintea ei s-a ridicat şi ea a descoperit o stare de pace interioară pe care nu o mai cunoscuse până atunci. Cu această ocazie, Janice şi-a dat seama de

preţul mare pe care l-a plătit cât timp a avut altcineva grijă de ea.

Înainte de atacul cerebral al soţului ei, modul de a gândi al lui Janice se învârtea în jurul întrebării: „Ce s-ar întâmpla dacă…?" Ea şi-a făcut întotdeauna griji legate de viitor şi nu s-a bucurat niciodată plenar de momentul prezent. A trăit tot timpul cu teama subconştientă: „Doamne, ce se va întâmpla dacă soţul meu va păţi ceva?" Obişnuia să le spună prietenelor sale: „Sper să mor înaintea lui, căci nu aş putea trăi fără el." Şi era chiar convinsă de ceea ce spunea. O astfel de viaţă nu pare foarte satisfăcătoare. Din fericire, totul s-a schimbat în momentul în care Janice a descoperit în sine o putere pe care nu ştia că o avea. La ora actuală ea cunoaşte răspunsul la întrebarea: „Ce se va întâmpla dacă…?" Acest răspuns este: „Mă voi descurca!"

Janice nu şi-a dat seama că şi-a trăit întreaga viaţă într-o stare de teroare până când această teroare a dispărut. Noile sale temeri nu se compară nici pe departe cu cele de dinainte, legate de supravieţuire. Între timp, soţul ei s-a recuperat suficient de mult pentru ca cei doi să poată duce o viaţă satisfăcătoare împreună. De altfel, şi el s-a confruntat cu cea mai mare frică a sa: aceea de a rămâne handicapat. La fel ca în cazul soţiei sale, răspunsul la întrebarea: „Ce se va întâmpla dacă…?" a fost: „Mă voi descurca!" Într-adevăr, cei doi s-au descurcat într-o manieră admirabilă. De fapt, cu această ocazie ei au învăţat adevărata semnificaţie a iubirii.

Cred că ai înţeles mesajul. Noi nu putem scăpa de teamă, dar o putem transforma într-un tovarăş de companie care să ne însoţească în cele mai palpitante aventuri ale vieţii. Teama nu trebuie să fie o ancoră care ne

menţine în acelaşi loc. Există oameni care îmi spun că nu se tem niciodată, dar atunci când îi iau la întrebări, se dovedeşte că sunt la fel ca noi ceilalţi. Diferenţa ţine doar de semantică. La fel ca noi, şi ei se simt nervoşi sau anxioşi, dar nu consideră aceste stări echivalente cu teama.

Din câte mi-am putut da seama, toată lumea simte o stare de teamă atunci când trece prin viaţă. Poate că există sufletele extrem de evoluate care nu simt niciodată o astfel de stare, dar personal nu am cunoscut niciunul. De altfel, dacă voi cunoaşte vreodată un astfel de suflet, îţi promit că voi deveni cea mai mare adeptă a sa şi voi reveni apoi la cititorii mei, povestindu-le secretele acestuia. Pe un nivel foarte profund, eu „ştiu" că nu avem de ce să ne temem. Doar nivelul de suprafaţă al conştiinţei are nevoie să fie convins. Până una-alta, am învăţat să „îmi accept teama… dar să nu mă las inhibată de ea!" În acest fel, teama pe care o simt sau nu devine practic irelevantă. Cu sau fără ea, viaţa merge înainte… şi la fel se petrec lucrurile inclusiv în cazul tău.

Cele cinci adevăruri referitoare la teamă

1. Teama nu va dispărea niciodată atât timp cât voi continua să cresc din punct de vedere spiritual.
2. Singura modalitate de a scăpa de teama de a face ceva constă în a face lucrul respectiv.
3. Singura modalitate de a mă simţi mai bine în pielea mea constă în… a trece la fapte.
4. Nu doar eu experimentez teama atunci când păşesc pe un teritoriu nefamiliar, ci toţi ceilalţi oameni.
5. Trecerea la fapte în condiţiile în care te temi este mai puţin înspăimântătoare decât teama care derivă din sentimentul neajutorării.

3

DE LA DURERE LA PUTERE

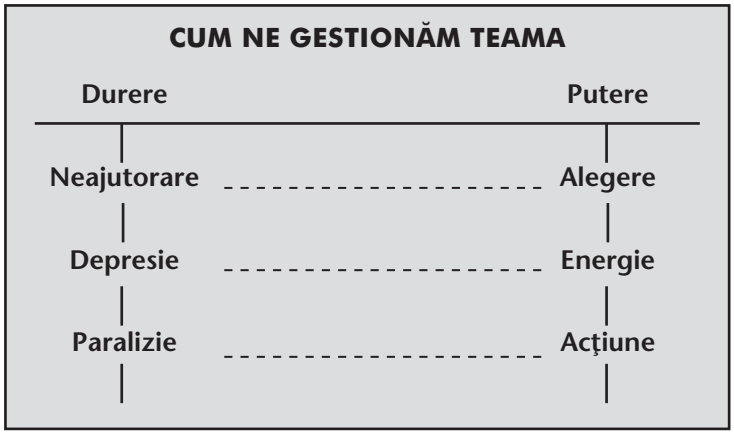
Din revelaţiile ultimului capitol a rezultat o concluzie absolut uimitoare, şi anume:

DACĂ TOŢI OAMENII SIMT STAREA
DE TEAMĂ ATUNCI CÂND ABORDEAZĂ
UN DOMENIU NOU DE ACTIVITATE,
ŞI TOTUŞI UN NUMĂR ATÂT DE MARE REUŞESC
SĂ SE DESCURCE INDIFERENT DE TEAMA LOR,
ÎNSEAMNĂ CĂ *NU TEAMA ESTE PROBLEMA.*

În mod evident, problema reală nu are nimic de-a face cu teama propriu-zisă, ci mai degrabă cu maniera în care *ne cramponăm* de ea. Pentru unii oameni teama este irelevantă. În cazul altora, ea creează însă un fel de paralizie. Primii îşi gestionează teama dintr-o poziţie de putere (alegere, energie şi acţiune), în timp ce cei din urmă şi-o gestionează dintr-o poziţie de durere (neajutorare, depresie şi paralizie).

Tabelul care urmează ilustrează perfect această idee.

Din el rezultă în mod evident că secretul gestionării corecte a fricii constă în a trece de la poziţia de durere la cea de putere. În acest fel, teama devine irelevantă.



Să vorbim puţin despre cuvântul „putere". Unii oameni afirmă că nu le place acest cuvânt şi că nu îşi doresc aşa ceva. Este foarte adevărat că în lumea în care trăim cuvântul „putere" are unele conotaţii negative. El implică adeseori controlul asupra altor oameni şi trebuie să recunoaştem că puterea este folosită adeseori în mod inadecvat.

Tipul de putere de care vorbesc eu este însă complet diferit. Acest tip de putere te face să devii *mai puţin* manipulativ cu cei din jurul tău şi mai plin de iubire. De bună seamă, mă refer la *puterea sinelui,* respectiv la puterea asupra percepţiilor referitoare la lumea exterioară, asupra felului în care reacţionezi la situaţiile din viaţa ta, la puterea de a face ceea ce este necesar pentru a-ţi continua creşterea spirituală, de a crea bucurie şi satisfacţie, de a acţiona şi de a iubi.

Acest tip de putere nu are nimic de-a face cu ceilalţi oameni. Ea nu reprezintă un act egocentric, ci o iubire sănătoasă de sine. Adevărul este că egocentricii nu simt

deloc această putere, de unde şi nevoia lor obsesivă de a-i controla pe cei din jur. Lipsa lor de putere îi menţine într-o stare perpetuă de teamă, căci supravieţuirea lor depinde de lumea exterioară. Nu există oameni mai lipsiţi de iubire decât cei care nu îşi pot gestiona puterea personală. Aceşti oameni îşi petrec întreaga viaţă încercând să îşi obţină puterea de la ceilalţi. Această nevoie disperată îi conduce la cele mai variate tipuri de comportament manipulativ.

Puterea despre care vorbesc eu te eliberează, căci nu te mai face să depinzi de lumea exterioară. Ea nu reprezintă capacitatea de a-i face pe ceilalţi să reacţioneze aşa cum doreşti tu, ci aceea de a face tu însuţi ceea ce doreşti să faci. Cine nu dispune de acest tip de putere nu dispune nici de pace interioară. El este foarte vulnerabil.

Experienţa m-a învăţat că femeile resping într-o măsură mai mare conceptul de putere decât bărbaţii, din motive evidente. Bărbaţii au fost condiţionaţi să creadă că puterea este ceva bun. Femeile au fost condiţionate să creadă că a fi puternic este nefeminin şi neatrăgător. Experienţa personală m-a învăţat însă că nimic nu este mai departe de adevăr.

O femeie sigură pe ea şi care îşi controlează perfect viaţa atrage ca un magnet. Ea emană o energie atât de pozitivă încât ceilalţi oameni îşi doresc să fie tot timpul în jurul ei. Ea nu devine însă cu adevărat autentică şi plină de iubire faţă de ceilalţi oameni decât atunci când îşi descoperă puterea interioară. *Adevărul este că iubirea şi puterea merg mână în mână.* Cine îşi descoperă puterea personală se simte pregătit să îşi deschidă inima. În absenţa puterii personale, iubirea sa este distorsionată.

Dacă eşti femeie şi simţi un conflict interior între ideea de putere personală şi cea de feminitate, un bun antidot ar fi să repeţi de cel puţin 25 de ori în fiecare zi, dimineaţa, la prânz şi seara:

SUNT PUTERNICĂ ŞI SUNT IUBITĂ.

De asemenea:

SUNT PUTERNICĂ ŞI IUBESC.

O variantă care conferă foarte multă energie este:

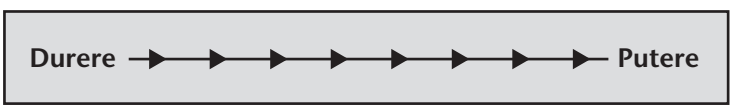
SUNT PUTERNICĂ ŞI ÎMI PLACE ACEST LUCRU!

Rosteşte chiar acum aceste trei afirmaţii cu voce tare. Simte energia pe care o transmit cuvintele. Repetarea lor constantă te va ajuta să percepi conceptele de iubire şi de putere ca fiind compatibile şi să te simţi mai confortabil.

Acum că am explicat ce înţeleg eu prin putere, putem trece la explorarea folosirii conceptului de „de la durere la putere" în viaţa de zi cu zi.

Primul pas constă în a crea o schemă a acestui concept:

SCHEMA „DE LA DURERE LA PUTERE"



Dacă privim schema de mai sus, cei mai mulţi dintre noi ne plasăm undeva la mijlocul ei. Nu suntem complet paralizaţi temerile noastre, dar nici nu ne simţim plini de putere şi de entuziasm, gata să facem orice pentru a ne atinge scopurile. Metaforic vorbind, noi nu ne

deschidem larg aripile şi nu ne luăm zborul ca un vultur pe deasupra muntelui, ci preferăm calea dificilă a cărării abrupte, cu două valize şi un pepene roşu în mâini! După cum spunea un înţelept din vechime: „Cărarea este netedă. Atunci de ce arunci cu pietre în faţa ta?"

Folosind Schema „De la durere la putere" ca şi cadru de referinţă, tu poţi începe să îţi eliberezi cărarea de pietre. Iată ce ai de făcut în acest scop:

1. Fă o copie la scară mare a Schemei „De la durere la putere" şi lipeşte-o pe perete. Acest gest simplu te va face automat să te simţi puţin mai puternic. Înseamnă că ai trecut deja la acţiune! Îţi reamintesc în această direcţie că marele secret al trecerii de la durere la putere este trecerea la fapte. ACŢIUNEA GENEREAZĂ PUTERE! Dacă îţi vei lipi schema pe perete, aceasta îţi va reaminti constant de obiectivul tău: acela de a trece de la durere la putere. *Conştientizarea* înseamnă câştigarea pe jumătate a bătăliei. În plus, prezenţa fizică a schemei te va motiva să avansezi în direcţia dorită de tine.

2. Ca să nu cazi în greşeala de a te lua prea în serios, scrie undeva pe schema ta: „Îngerii zboară pentru că nu se iau în serios[1]". Am auzit acest citat al lui Gilbert K. Chesterton cu mult timp în urmă şi încă mă mai face să zâmbesc. Citatul îmi reaminteşte în permanenţă că noi putem lăsa jos foarte multe bagaje excesiv de grele dacă învăţăm să ne jucăm cu viaţa, nu să ne luptăm cu ea.

---

[1] Joc de cuvinte. Expresia *they take themselves lightly* se traduce prin ***nu se iau în serios***, dar *lightly* are şi sensul de ***uşor***, deci am putea traduce prin „Îngerii zboară pentru că sunt uşori". (n. tr.)

3. Înfige un ac în acel loc de pe schemă în care consideri că te situezi în acest moment din viaţa ta. Consideri că te situezi la mijloc, în sensul că uneori te simţi deprimat şi paralizat, iar alteori ţi se pare că îţi controlezi mai bine viaţa? Te situezi în partea din stânga, în sensul că nu prea poţi face mare lucru pentru a ieşi din rutină? Te situezi în partea dreaptă, în sensul că de cele mai multe ori simţi că avansezi în direcţia dorită de tine, cu câteva mici excepţii în care mai ai de lucrat? Personal, mă îndoiesc că vreunul din cititorii acestei cărţi şi-a atins scopul de a deţine un control perfect asupra sinelui său. Chiar şi un Buddha are zilele sale proaste! Apar întotdeauna experienţe noi care ne pun la grea încercare puterea personală.

4. Priveşte în fiecare zi schema şi întreabă-te: „Mă situez în acelaşi loc, sau am avansat?" Deplasează în mod corespunzător acul.

5. Dacă te vei focaliza asupra direcţiei în care doreşti să avansezi, acest lucru te va ajuta să iei cele mai bune decizii legate de viaţa ta. Înainte de a face însă ceva concret, întreabă-te: „Mă ajută această acţiune să dobândesc mai multă putere personală?" Dacă răspunsul este negativ, gândeşte-te de două ori înainte de a trece la fapte. *Şi un avertisment:* dacă preferi totuşi să mergi înainte, avansând către durere, nu te condamna singur. Limitează-te să observi unde te situezi, fără a te acuza. În acest fel, data viitoare vei putea lua o decizie mai bună. Foloseşte-te de „greşelile" tale şi consideră-le simple experienţe de învăţare. Aminteşte-ţi că de fiecare dată când te înfurii pe tine însuţi pentru o acţiune comisă, tu îţi amplifici durerea, nu ţi-o reduci.

6. Ori de câte ori foloseşti harta, distrează-te, ca şi când te-ai juca. Aşa cum spuneam, nu te lua foarte în serios. Dacă ai copii, pune-i să îşi facă propriile hărţi şi transformă această experienţă a creşterii personale într-un joc pentru întreaga familie.

7. Dacă doreşti, poţi face scheme diferite pentru domenii diferite ale vieţii tale. Pentru a fi cu adevărat puternic, va trebui să păstrezi controlul asupra tuturor acestor aspecte: asupra situaţiei tale profesionale, asupra relaţiilor, mediului înconjurător, corpului şi aşa mai departe. Mulţi oameni sunt foarte puternici în anumite domenii ale vieţii şi mult mai slabi în altele. Spre exemplu, eu sunt foarte puternică în domeniul carierei mele, dar mai trebuie să lucrez la capitolul exerciţii fizice.

Te rog să remarci faptul că progresul tău de-a lungul schemei depinde numai de simţul tău subiectiv-intuitiv legat de progresul tău către o mai mare putere personală. Nimeni nu poate evalua acest lucru în locul tău, oricât de mult ar dori să o facă. Chiar dacă viaţa ta pare că rămâne neschimbată în ochii lumii exterioare, locul tău real pe schemă depinde de starea ta de pace interioară şi de creşterea personală pe care o simţi. Aceste sentimente sunt în totalitate lăuntrice şi nu se reflectă întotdeauna în lumea exterioară.

Poate că te întrebi dacă merită să faci un astfel de efort pentru a te pune în mişcare. Crede-mă: merită! La început ai nevoie de orice proptea pentru a-ţi reaminti unde doreşti să ajungi. Nu ai cum să devii puternic atât timp cât nu te concentrezi asupra puterii. Aşa cum probabil că ţi-ai dat seama deja, simpla cunoaştere a lucrurilor pe

care le ai de făcut nu înseamnă că le şi faci, şi de multe ori chiar că ţi le aduci aminte.

Pentru a te ajuta să avansezi pe calea de la durere la putere, este foarte important să îţi dezvolţi un vocabular corespondent. Felul în care te foloseşti de cuvinte are un impact fantastic asupra calităţii vieţii tale. Unele cuvinte sunt distructive, în timp ce altele conferă putere. Iată câteva corespondenţe verbale care te pot ajuta să îţi schimbi vocabularul în această direcţie:

VOCABULARUL DE LA DURERE LA PUTERE

Durere →	Putere
Nu pot	Nu vreau
Ar trebui	Aş putea
Nu este vina mea	Îmi asum responsabilitatea pentru
Este o problemă	Este o oportunitate
Nu sunt niciodată mulţumit	Doresc să învăţ şi să cresc
Viaţa este o luptă	Viaţa este o aventură
Sper că	Ştiu că
Ce bine ar fi dacă	Data viitoare voi reuşi...
Ce mă fac?	Ştiu că mă pot descurca
Este îngrozitor	Este o experienţă din care am învăţat ceva

„Nu pot" implică faptul că nu ai niciun control asupra vieţii tale, în timp ce *„nu vreau"* arată că ai de ales. Începând din acest moment şterge complet expresia „nu pot" din vocabularul tău. Dacă îi transmiţi subconştientului tău mesajul „nu pot", acesta te crede sută la sută şi înregistrează pe computerul său: SLAB… SLAB… SLAB… Subconştientul crede întotdeauna ce aude, nu ce este adevărat. Chiar dacă răspunsul „nu pot" este obiectiv, de pildă: „Nu pot să vin la cină diseară, căci trebuie să mă pregătesc pentru întâlnirea de mâine dimineaţă", subconştientul traduce cuvintele tale prin: „Este un om slab!" De fapt, „nu pot veni la cină" estre un neadevăr. Adevărul este că: *„Pot* veni la cină, dar *optez* pentru a face altceva mai important pe lista priorităţilor mele din acest moment." Subconştientul nu poate discerne acest înţeles al cuvintelor şi înregistrează cuvântul „slab".

Chiar dacă doreşti să fii delicat şi să nu jigneşti persoana care te-a invitat la cină spunându-i că nu doreşti să vii, tu poţi găsi formule mai bune decât „nu pot": „Mi-ar plăcea să vin, dar am o întâlnire importantă mâine dimineaţă. Doresc să fiu bine pregătit pentru ea, aşa că mă văd nevoit să declin pentru moment invitaţia, în speranţa că ne vom putea vedea altădată la cină." Această afirmaţie respectă întru totul adevărul, reflectând în acelaşi timp integritate şi putere personală. Subconştientul te aude că îţi afirmi clar priorităţile şi că optezi pentru acel rezultat care te ajută cel mai mult să îţi continui creşterea. În acest fel, tu declari că nu eşti victima neajutorată a întâlnirii de mâine (a circumstanţelor exterioare).

„Ar trebui să" este o altă expresie nefericită, întrucât presupune că nu ai de ales. *„Aş putea să"* este o expresie

care reflectă într-o măsură mult mai mare puterea personală. „Mi-aş putea vizita mama, dar optez pentru a mă duce la film." Prin această exprimare, tu declari că ai de ales, nu că eşti obligat. Invers: „Mi-aş putea vizita mama sau m-aş putea duce la film. Optez acum pentru a-mi vizita mama." „Ar trebui să" generează vinovăţie şi supărare, două emoţii care te secătuiesc de putere. Ori de câte ori rosteşti aceste cuvinte, tu îţi anihilezi practic puterea personală.

„Nu este vina mea" este o altă expresie negativă. Şi de această dată, tu îţi exprimi practic neajutorarea. Este de preferat să îţi asumi responsabilitatea pentru tot ceea ce ţi se întâmplă în viaţă şi să nu te declari vreodată o victimă a circumstanţelor. „Nu este vina mea că m-am îmbolnăvit." „Nu este vina mea pentru că mi-am pierdut slujba." Dacă doreşti să îţi asumi cu adevărat responsabilitatea, tu te deschizi practic faţă de schimbare. De pildă: *„Îmi asum în totalitate responsabilitatea* pentru boala mea. Să vedem ce pot face pentru a o preveni pe viitor: mi-aş putea schimba dieta. Mi-aş putea reduce starea de stres. M-aş putea lăsa de fumat. Aş putea să dorm mai mult." Şi aşa mai departe. Dintr-o dată, te situezi într-o poziţie de putere! La fel şi în privinţa slujbei pierdute. Dacă îţi asumi responsabilitatea pentru acest lucru, tu te poţi pregăti mai bine pentru următorul interviu. Îţi poţi cultiva într-o mai mare măsură calităţile profesionale. Cum s-ar spune, tu eşti cel care deţine controlul asupra vieţii tale. Ori de câte ori îţi asumi acest control, tu avansezi către o poziţie de putere, reducându-ţi practic teama.

O altă expresie care îţi declară slăbiciunea personală este „Mă confrunt cu o problemă". Cuvântul „problemă"

este negativ şi apăsător. Cuvântul *„oportunitate”* deschide automat poarta către creşterea personală. Ori de câte ori sesizezi darul pe care ţi-l oferă obstacolele, tu îţi schimbi perspectiva asupra situaţiilor dificile, deschizându-te în faţa soluţiilor. Cu cât îţi declari mai des capacitatea de a face faţă lumii exterioare, cu atât mai puternic devii.

„Sper că” este o altă expresie caracteristică statutului de victimă. *„Ştiu că”* exprimă într-o măsură mult mai mare puterea.

Sper că voi obţine această slujbă.
Ştiu că voi obţine această slujbă.

Ce diferenţă! Primul mod de a te exprima te predispune către griji şi nopţi nedormite. Cel de-al doilea generează o stare de calm şi de pace interioară.

„Ce bine ar fi dacă” sună de-a dreptul plicticos. Este doar un mod de a te văita. *„Data viitoare când… voi…”* implică faptul că ai învăţat ceva din actuala situaţie şi că data viitoare vei aplica această cunoaştere. Spre exemplu, fraza: „Ce bine ar fi fost dacă nu i-aş fi spus cutare lucru lui Tom” poate fi reformulată astfel: „Am învăţat că Tom este sensibil în legătură cu această chestiune. Data viitoare voi fi mai delicat atunci când voi discuta cu el despre acest subiect”.

„Ce să mă fac?” Şi această întrebare are o conotaţie tânguitoare şi temătoare. La fel ca toţi ceilalţi oameni, şi tu ai acces la o sursă incredibilă de putere din interiorul tău, pe care nu ai mai folosit-o până acum. De aceea, ar fi mult mai bine dacă ţi-ai spune: *„Ştiu că mă pot descurca.* Nu-mi fac griji.” De pildă, în loc să îţi spui:

„Mi-am pierdut slujba. Ce mă fac acum?", spune-ţi: „Mi-am pierdut slujba. Ştiu că mă pot descurca."

„Este groaznic" este o expresie pe care oamenii o folosesc în cele mai inadecvate situaţii. Spre exemplu: „Mi-am pierdut portofelul. Ce groaznic!" Ce poate fi atât de groaznic în faptul că ţi-ai pierdut portofelul!? Este cu siguranţă un inconvenient, dar în niciun caz o situaţie groaznică. „M-am îngrăşat cu un kilogram. Ce groaznic!" Mie nu mi se pare deloc groaznic. Din păcate, aceasta este maniera în care vorbim tot timpul în viaţa de zi cu zi, iar subconştientul nostru înregistrează: DEZASTRU… DEZASTRU… DEZASTRU… Înlocuieşte întotdeauna această expresie cu: *„Este o experienţă din care am învăţat ceva."*

Chiar şi în situaţiile în care ţi se pare justificat să spui: „Ce groaznic!", cum ar fi auzul veştii că cineva drag suferă de cancer, reaminteşte-ţi că această atitudine îţi slăbeşte puterea personală de a face faţă situaţiei. Există mulţi oameni care au învăţat lecţii importante din astfel de experienţe. Pot afirma acest lucru, căci mă număr printre aceste persoane!

Experienţa mea legată de cancer m-a învăţat multe lucruri minunate legate de mine însămi şi de oamenii din jurul meu. Încă şi mai important, am învăţat cât de mult sunt iubită. Am cunoscut o latură gingaşă a logodnicului meu de atunci (soţul meu actual) pe care nu i-o ştiam, iar iubirea noastră s-a aprofundat considerabil. Niciunul dintre noi nu am mai considerat că celălalt ne este dat pe vecie. În plus, mi-am schimbat viaţa personală în multe maniere pozitive. Printre altele, am devenit mult mai atentă la ceea ce mănânc. Am învăţat să îmi elimin mânia, resentimentele şi stresul, emoţii care

până atunci făceau parte integrantă din viaţa mea de zi cu zi. Experienţa pe care am trăit-o cu cancerul ne-a oferit mie şi soţului meu oportunitatea de a ne aduce într-o mai mare măsură contribuţia la bunul mers al acestei lumi. Eu am scris un articol foarte sensibil referitor la mastectomia mea, care a influenţat foarte mulţi oameni. Am apărut împreună cu soţul meu la televizor pentru a împărtăşi lumii experienţa noastră, aducând astfel linişte în multe cămine. După cum poţi vedea, cancerul *chiar* poate fi o experienţă grozavă din care poţi învăţa ceva şi o oportunitate de a dărui ceva lumii.

Cred că ai înţeles ce vreau să spun. Începe chiar acum să elimini din vocabularul tău expresii precum: „Ce groaznic", „nu pot", „am o problemă", „am un conflict" etc. Poate că aceste diferenţe semantice ţi se par neînsemnate, dar te asigur că nu sunt. Un vocabular care reflectă puterea personală îţi modifică felul de a fi, şi implicit prezenţa în această lume. Oamenii care afişează o mare putere interioară sunt trataţi diferit de cei care par slabi. Cu cât îţi exprimi mai bine puterea personală, cu atât mai mare va fi forţa cu care vei influenţa în bine această lume.

Dacă vei începe să îţi monitorizezi într-o mai mare măsură vocabularul, vei putea atrage o putere mai mare în viaţa ta prin *expansiunea zonei tale de confort.* Ce înseamnă acest lucru?

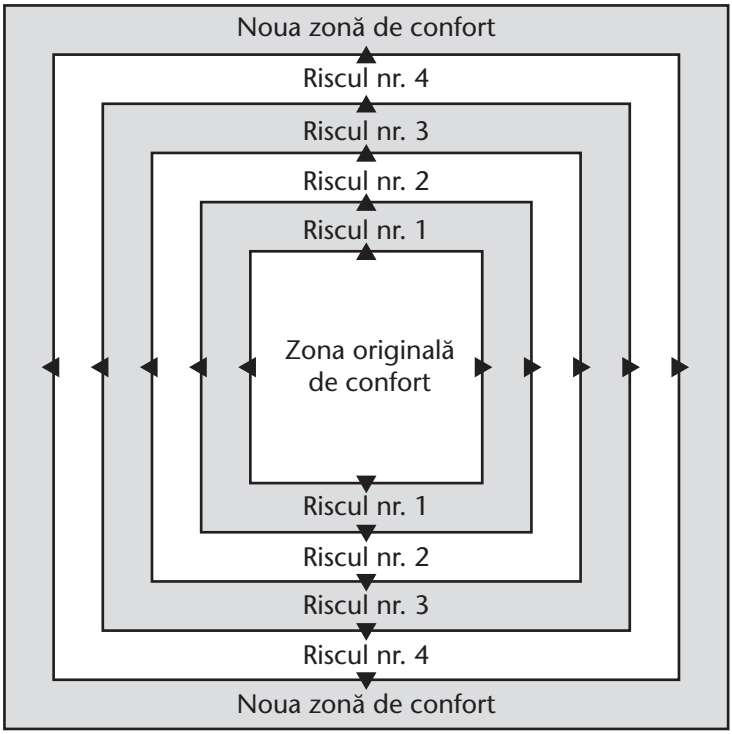
Cei mai mulţi dintre oameni operează în interiorul unei zone în care se simt bine, dar dincolo de care simt o stare de disconfort. Spre exemplu, noi putem cheltui fără probleme 75 de dolari pentru o pereche de pantofi, dar dacă ne cumpărăm o pereche cu 100 de dolari, acest

lucru ne face să ne simţim nervoşi. Ne putem simţi bine legând prietenii cu colegii de muncă aflaţi în aceeaşi poziţie profesională ca şi noi, dar nu şi cu cei aflaţi în poziţii superioare. Ne putem cumpăra delicatese pentru a le mânca singuri, dar ne simţim inadecvat dacă mâncăm singuri într-un restaurant de lux. Îi putem cere şefului nostru o mărire de salariu de 5.000 de dolari pe an, dar una de 7.000 de dolari ni s-ar părea exagerată. Putem cere un tarif de 30 de dolari pe oră pentru serviciul pe care îl oferim, dar nu considerăm că meritǎm un tarif de 35 de dolari. Şi aşa mai departe.

Zona de confort diferă de la om la om, dar indiferent dacă suntem sau nu conştienţi de ea, cu toţii ne bazăm deciziile pe limitele spaţiului în care ne simţim confortabil. Nu contează dacă suntem bogaţi sau săraci, bărbaţi sau femei, dacă avem sau nu un statut social înalt etc.

Sugestia mea este să faci în fiecare zi ceva care să îţi lărgească această zonă de confort. Sună pe cineva de care te simţi intimidat; cumpără-ţi o pereche de pantofi care costă mai mult decât eşti obişnuit să cheltuieşti pentru aşa ceva; cere ceva ce îţi doreşti, dar nu ai îndrăznit până acum să ceri. Asumă-ţi zilnic un mic risc, sau eventual unul mai mare, astfel încât la sfârşit să te simţi plin de curaj şi de adrenalină. Chiar dacă nu primeşti ceea ce îţi doreşti, cel puţin poţi spune că ai încercat, că nu stai pe locul tău… neputincios. Priveşte apoi ce se întâmplă atunci când îţi extinzi zona de confort:

Aşa cum arată ilustraţia de pe pagina următoare, cu fiecare nou risc pe care ţi-l asumi, tu îţi lărgeşti limitele zonei în care te simţi confortabil şi devii astfel mai puternic. Viaţa ta îşi lărgeşte frontierele, permiţându-ţi



să experimentezi mai multe lucruri din această lume. Pe măsură ce puterea ta personală se acumulează, încrederea ta în sine creşte, iar lărgirea zonei de confort devine pe zi ce trece din ce în ce mai uşoară, în pofida fricii pe care o trăieşti. Se amplifică de asemenea mărimea riscurilor pe care eşti dispus să ţi le asumi. În acest fel, chiar dacă începi doar cu înscrierea la un curs după 15 ani de când ai renunţat la şcoală, în final te trezeşti că ţi-ai luat diploma de absolvire. Universul vieţii tale va deveni astfel din ce în ce mai mare şi tu vei deveni din ce în ce mai deschis… dar în ritmul tău personal. Atât timp cât vei

continua să îţi asumi astfel de riscuri – oricât de mărunte ţi s-ar părea la ora actuală – tu vei continua practic să avansezi către partea dreaptă a Schemei „De la durere la putere".

În fiecare seară, înainte de a te duce la culcare, planifică-ţi următorul risc pe care doreşti să ţi-l asumi a doua zi. Închide ochii şi vizualizează asumarea riscului respectiv, într-o manieră cât mai clară cu putinţă. Mai mult, de-a lungul zilei urmăreşte-ţi comportamentul şi sesizează situaţiile în care eziţi să faci ceva, apoi planifică-ţi riscurile următoare pornind de la aceste observaţii. Dacă poţi trece dincolo de ezitare chiar în momentul respectiv, cu atât mai bine. Reţine: cu cât îţi poţi dilata mai mult zona de confort, cu atât mai puternic devii.

NOTĂ: *Riscurile de care vorbesc aici nu includ acte fizice periculoase, cum ar fi condusul maşinii cu mare viteză sau consumul de droguri. De asemenea, ele nu includ riscurile care încalcă drepturile altor oameni, cum ar fi curtarea partenerei / partenerului unei alte persoane sau jefuirea unei bănci. Astfel de acţiuni te pot face să devii nepopular, te pot ucide sau te pot trimite la închisoare, conducându-te practic în extrema stângă a schemei „De la durere la putere". Ele nu sunt generatoare de putere personală, căci sunt lipsite de integritate şi de iubire (de sine şi faţă de semeni). Fără aceste ingrediente, este practic imposibil să îţi amplifici preţuirea de sine. De aceea, astfel de acţiuni conduc la reducerea capacităţii de manipulare a fricii.*

Prin urmare, nu-ţi asuma decât riscuri capabile să îţi amplifice preţuirea de sine, respectiv de a-ţi gestiona temerile. *EXPANSIONEAZĂ-TE! DILATĂ-TE! LĂRGEŞTE-ŢI FRONTIERELE!*

Indiferent dacă eşti sau nu de acord cu acest lucru, tu ai o putere infinit mai mare decât crezi la ora actuală. Cu toţii avem. Atunci când vorbesc de progresul de la durere la putere, eu nu mă refer la o putere dintr-o sursă exterioară, ci la o sursă incredibilă de energie aflată în interiorul tău, mai mult decât suficientă pentru a-ţi crea o viaţă plină de bucurie şi de satisfacţii. Procesul nu are nimic magic. El nu înseamnă altceva decât intrarea în contact cu energia care există deja în interiorul tău, dar de care nu eşti conştient.

Exerciţiile din această carte îşi propun să te conducă spre această sursă de putere interioară. Dacă le vei pune în practică, tu vei dovedi că eşti dispus să intri în contact cu această putere lăuntrică. Dacă nu eşti încă pregătit pentru acest lucru, nu te condamna singur. Propune-ţi doar să continui să avansezi către acest obiectiv. O modalitate constă în a reciti cât mai des această carte şi alte cărţi din literatura de dezvoltare personală, până când vei scăpa de sistemele de convingeri negative care te menţin blocat în actuala neputinţă. Cei mai mulţi dintre oameni sunt condiţionaţi să fie slabi. Noile tipare au nevoie de foarte multe repetiţii pentru a se implementa.

Tu eşti setat astfel încât să îţi foloseşti puterea personală. Dacă nu o faci, experimentezi automat o stare de neajutorare, de paralizie şi de depresie – indicii că ceva nu funcţionează aşa cum ar trebui în viaţa ta. Şi tu, la fel ca toţi ceilalţi oameni, meriţi să te bucuri de tot ce are mai frumos şi mai nobil viaţa de oferit, dar nu vei putea face acest lucru decât atunci când vei intra în contact cu sinele tău atotputernic.

4

INDIFERENT DACĂ ŢI LE DOREŞTI SAU NU... TEMERILE ÎŢI APARŢIN

Tu te simţi o victimă sau îţi asumi responsabilitatea pentru viaţa ta? Foarte mulţi oameni *cred* că îşi asumă responsabilitatea pentru viaţa lor, dar în realitate nu o fac. Mentalitatea de „victimă" poate fi extrem de subtilă şi poate lua numeroase forme. Dacă vei înţelege conceptele din acest capitol, vei fi mai bine echipat pentru a înţelege dinamica gestionării fricii.

Cel mai probabil, ideea de a-ţi asuma responsabilitatea pentru viaţa ta nu este nouă pentru tine. Ani la rând ai fost bombardat cu acest mesaj: ASUMĂ-ŢI RESPONSABILITATEA PENTRU VIAŢA TA.

Personal, sunt convinsă însă că cei mai mulţi dintre oameni nu înţeleg ce înseamnă acest lucru.

Oamenii „independenţi" traduc acest mesaj prin faptul că trebuie să îşi ia o slujbă, să câştige suficienţi bani pentru a se susţine singuri şi să nu depindă de altcineva pentru supravieţuirea lor. Această perspectivă poate face sau nu parte integrantă din semnificaţia mesajului (cunosc mulţi oameni „dependenţi" care înţeleg perfect secretul asumării responsabilităţii pentru viaţa lor), dar nu reprezintă esenţa lui, care este infinit mai complexă şi mai puţin aparentă. Să luăm câteva exemple.

Edward este un director executiv extrem de bogat şi cu o mare putere de decizie, dar care trăieşte într-o stare constantă de anxietate. Când i-am sugerat să caute ajutor profesionist, mi-a răspuns că dacă oamenii din viaţa lui s-ar schimba, totul ar fi bine pentru el. Dacă soţia sa ar da dovadă de mai multă iubire, dacă şeful lui nu i-ar mai cere să facă atât de multe şi dacă fiul lui nu ar mai consuma droguri, viaţa lui ar fi perfectă. Edward este convins că nu are de ce să apeleze la ajutor profesionist, căci vina nu îi aparţine lui, ci *celorlalţi.* Îşi asumă el responsabilitatea pentru experienţele din viaţa sa? În mod evident, nu!

Obiectiv vorbind, Mara are tot ce îşi poate dori de la viaţă. Are o slujbă perfectă, locuieşte într-un apartament încântător şi are mulţi prieteni şi iubiţi. Ea continuă însă să se plângă de fostul ei soţ, care îi face viaţa mizerabilă, este nedrept cu ea şi nu îi plăteşte niciodată alocaţia pentru copil. Mai mult decât atât, fiul ei s-a întors împotriva sa şi o acuză de egoism… şi aşa mai departe. Îşi asumă ea responsabilitatea pentru experienţele din viaţa sa? Nici vorbă!

Cunosc foarte mulţi oameni singuri sau divorţaţi care se plâng încontinuu de foştii lor parteneri de viaţă, de şefi, de singurătatea în care trăiesc, de lipsa de perspectivă a oamenilor singuri în cadrul societăţii etc. Cunosc la fel de mulţi oameni căsătoriţi care se lamentează la fel de frecvent, plângându-se de copiii lor, de faptul că nu au bani, că nu comunică cu partenerii lor de viaţă şi aşa mai departe. Îşi asumă ei responsabilitatea pentru viaţa lor? Deloc!

Cu toţii joacă rolul victimei, fapt care dovedeşte că şi-au acordat puterea personală altor persoane sau

circumstanţe. Cu cât renunţi mai mult la puterea ta personală, cu atât mai mult avansezi către extrema stângă a schemei „De la durere la putere", fiind incapabil să îţi gestionezi frica.

Pe un nivel mai evident, dacă ai o slujbă pe care o deteşti, dacă eşti singur şi doreşti să te căsătoreşti, dacă te afli într-o relaţie dizarmonioasă şi doreşti să ieşi din ea, dacă nu te înţelegi cu fiul sau cu fiica ta, pe scurt, dacă nimic nu merge aşa cum ţi-ai dori, tu joci inevitabil rolul de victimă. Nu este de mirare că te simţi atât de speriat, căci victimele sunt prin excelenţă neputincioase!

ADEVĂRUL ESTE CĂ TU DEŢII CONTROLUL TOTAL ASUPRA VIEŢII TALE. Dintr-un motiv sau altul, tu optezi în mod conştient sau inconştient pentru a-ţi păstra slujba pe care o deteşti, pentru a-ţi urî viaţa trăită în singurătate, pentru a rămâne într-o relaţie distructivă cu fiul sau cu fiica ta… sau pentru a te complace în situaţia care te nemulţumeşte, indiferent în ce constă aceasta. Ştiu că este greu să accepţi faptul că tu însuţi eşti cauza sentimentelor care te fac să nu mai sesizezi bucuria de a trăi. Nimic nu este mai neplăcut decât să te percepi pe tine însuţi ca fiind cel mai mare duşman al tău. Adevărul este însă că *această realizare este cea mai mare binecuvântare din viaţa ta.* Dacă înţelegi că tu eşti cel care îşi creează singur propria suferinţă, devine evident că tot tu eşti cel care îşi poate crea şi propria bucurie.

Dat fiind că asumarea responsabilităţii pentru propria experienţă de viaţă este atât de greu de înţeles, doresc să explic componentele de bază ale acesteia. Aş vrea să remarc de la bun început că nu ţi-am cerut să crezi că tu eşti responsabil pentru *toate* experienţele din viaţa ta (chit că există oameni care susţin acest lucru). Ceea ce

doresc să te ajut să înţelegi este că tu eşti cauza *reacţiilor* tale la ceea ce ţi se întâmplă în viaţă. Vei găsi multe informaţii legate de acest aspect în capitolele următoare.

Citeşte cele şapte definiţii ale componentelor asumării responsabilităţii şi aminteşte-ţi că ori de câte ori *nu* îţi asumi responsabilitatea, tu te pui singur într-o poziţie de durere, reducându-ţi astfel capacitatea de a-ţi gestiona fricile care te macină.

1. Asumarea responsabilităţii înseamnă să nu dai niciodată vina pe altcineva pentru ceea ce eşti, ce faci, ce ai sau ce simţi. „Niciodată!?, probabil că te întrebi. Bine, dar de această dată *chiar* este vina lui cutare (a lui, a ei, a şefului, a fiului, a economiei, a mamei, a tatălui sau a amicului). Nu exagerez deloc!" Dacă am uitat pe cineva în enumerarea de mai sus, te rog să îl adaugi pe listă. Până când nu vei înţelege că *tu* – şi nimeni altcineva – eşti cel care creează gândurile din mintea ta, tu nu îţi vei putea controla niciodată viaţa. Iată câteva scenarii pe care le-am auzit la orele mele şi întrebările pe care au trebuit să şi le pună cursanţii mei înainte de a-şi putea amplifica puterea personală.

Madeline

„Ei bine, cu siguranţă a fost vina soţului meu că am pătimit atât de tare în ultimii 25 de ani de viaţă!"

Atunci, de ce ai ales să rămâi în această căsnicie? De ce nu îţi aminteşti de niciunul din lucrurile frumoase pe care le-a făcut pentru tine, limitându-te să îi găseşti nod în papură? De ce eşti atât de plină de furie încât nu îi permiţi în niciun fel să comunice cu tine?

David

„Ei bine, cu siguranţă este vina fiului meu pentru că mi-au ieşit atâtea fire de păr alb pe cap, din cauza grijilor pe care mi le-am făcut pentru el."

De ce nu ai crezut că îşi poate găsi singur calea? De ce ai simţit întotdeauna nevoia să îi sari în ajutor? De ce ai aşteptat atât de multe de la el, proiectând asupra lui toate aşteptările tale? De ce nu l-ai lăsat să fie ceea ce este?

Tony

„Ei bine, cu siguranţă este vina şomajului ridicat pentru faptul că trebuie să îmi păstrez această slujbă pe care o detest."

Cum de nu-ţi dai seama că alţii îşi găsesc slujbe în pofida şomajului ridicat? De ce nu eşti capabil să îţi creezi mai multe satisfacţii în slujba pe care o ai? De ce nu încerci cel puţin să îţi găseşti o slujbă nouă? De ce nu ceri ceea ce îţi doreşti în cadrul slujbei pe care o ai, în loc să te lamentezi tot timpul? De ce nu te angajezi să faci tot ce îţi stă în puteri în situaţia în care te afli?

Alice

„Ei bine, este cu siguranţă vina copiilor mei că nu mi-am putut vedea de carieră."

Cum de nu-ţi sare în ochi faptul că alţi oameni care au copii avansează inclusiv în cariera lor, fără ca odraslele lor să aibă de suferit? De ce nu i-ai spus soţului tău să te ajute cu copiii, astfel încât să te poţi duce

la muncă? De ce nu ai făcut nimic pentru a dobândi calificările necesare pentru a-ţi găsi slujba pe care ţi-o doreşti?

Dacă te identifici cu vreuna din relatările de mai sus şi acest lucru te deranjează, este foarte bine. Asta înseamnă că mai ai de lucru în domeniul respectiv de viaţă. Ceea ce trebuie să îţi aminteşti este că atunci când dai vina pe altcineva pentru experienţele din viaţa ta, tu îţi cedezi automat puterea personală şi îţi creezi astfel o stare de durere, de paralizie şi de depresie.

2. Asumarea responsabilităţii înseamnă să nu te condamni singur. Ştiu că sună contradictoriu, dar nu este. *Tot* ce îţi răpeşte puterea sau plăcerea personală te transformă într-o victimă. Nu deveni propria ta victimă!

Există oameni cărora le vine mai greu să nu se condamne pe ei înşişi decât să nu-i condamne pe alţii. Devenind conştienţi că şi-au creat singuri nefericirea teribilă în care se complac, ei au tendinţa de a se pedepsi şi de a se acuza singuri. „Iar mi-am creat un haos din viaţă. Nu mai există nicio speranţă pentru mine. Când mă voi învăţa minte!?"

Această atitudine nu înseamnă în niciun caz asumarea responsabilităţii pentru viaţa ta. Este foarte important să înţelegi că indiferent în ce situaţie te afli, tu ai făcut tot ce ai putut, date fiind capacităţile tale la momentul respectiv. Acum că înveţi un nou mod de a gândi, vei începe să percepi în mod diferit lucrurile, şi implicit să îţi schimbi o parte din acţiuni. Nu are niciun sens să te condamni singur pentru comportamentul tău din trecut, pentru cel prezent sau pentru cel din viitor. Acesta

face pur şi simplu parte integrantă din procesul de învăţare, de deplasare de la durere la putere. Iar acest proces are nevoie de timp. De aceea, ai răbdare cu tine însuţi. *Nimeni* nu te obligă *vreodată* să te condamni singur. Indiferent ce ai făcut, nu este „vina" ta. Ce-i drept, tu eşti cauza nefericirii tale, dar acesta nu este un motiv să te condamni singur. Tu te afli în plin proces de avansare către o mai mare împlinire de sine, iar acest proces este de lungă durată şi se bazează pe încercări şi pe erori.

3. Asumarea responsabilităţii înseamnă să fii conştient de situaţiile şi de momentele în care NU îţi asumi această responsabilitate, astfel încât să îţi poţi corecta respectivul comportament. Mie mi-a luat ani de zile ca să realizez că domeniul în care jucam cel mai pregnant rolul de victimă era cel al bărbaţilor din viaţa mea. Îmi amintesc perfect de nenumăratele seri în care m-am plâns ore în şir prietenelor mele de nefericirea pe care mi-o provocau aceşti bărbaţi.

Aceşti „ticăloşi", cum îi numeam convinsă de dreptatea mea, făceau întotdeauna ceva pentru a-mi răpi fericirea. Unul întârzia întotdeauna, altul era incredibil de zgârcit, altul nu avea prea mulţi bani, altuia îi plăcea prea mult jocul de golf, altul era căsătorit şi nu se grăbea cu divorţul etc. Este incredibil câtă mânie şi câte resentimente am putut acumula împotriva acestor bărbaţi. Am petrecut ore nesfârşite la telefon plângându-mă: „Îţi vine să crezi ce a putut face?..." De bună seamă, prietenele mele loiale au fost imediat de acord cu mine, împărtăşindu-mi la rândul lor propriile lor drame. Parcă am fi făcut parte din Societatea Bocitoarelor! Nu oboseam niciodată să ne ascultăm lamentările şi vaietele. Nici nu este de

mirare, căci ne satisfăceam reciproc nevoia de martiriu şi puteam avea întotdeauna dreptate! Dezavantajul era că nu mai trebuia să ne creăm propria fericire, căci ne puteam învinovăţi întotdeauna bărbaţii pentru că nu ne-o ofereau.

În tot acest timp eram absolut sigură că îmi asumam responsabilitatea pentru viaţa mea. La fel ca prietena mea Mara, trăiam în bunăstare, aveam propriul meu apartament şi era complet „independentă". Dar *nu* îmi asumam responsabilitatea pentru viaţa mea. Continuam să mă aştept ca bărbaţii din viaţa mea să „mă facă fericită". Într-un târziu, am învăţat în sfârşit că nu exista decât o singură persoană în toată lumea care mă putea face fericită, şi anume EU ÎNSĂMI! Ironia sorţii a făcut ca abia după ce am înţeles acest lucru să fiu capabilă să îmi creez o relaţie de cuplu cu adevărat stabilă şi bazată pe o afecţiune profundă.

La ora actuală, ori de câte ori mă înfurii pe soţul meu, ştiu că trebuie să mă întreb: „Ce aş putea face şi nu fac în viaţa mea, învinovăţindu-l pe el pentru acest lucru?" (Te rog să reciteşti această întrebare!) Am învăţat de mult să sesizez rapid aceste nuanţe: fie devin obsedată de bani, fie mă simt nesigură pe picioarele mele, fie nu îmi creez suficientă activitate, fie mă aştept ca el să „rezolve" ceva ce nu reuşesc să fac singură, fie…

De îndată ce îmi dau seama ce fac, îmi pot asuma sarcina de a-mi corecta comportamentul. Pe măsură ce fac acest lucru, mânia mea faţă de alţi oameni dispare. Fiica mea Leslie mi-a spus recent cât de fantastică i se pare căsnicia mea. „Aşa este, i-am răspuns. Este uimitor cât de perfect devine Mark atunci când nu mă mai aştept de la el să îmi gestioneze viaţa!"

De bună seamă, asta nu înseamnă că nu trebuie să te aştepţi ca partenerul tău să îţi împlinească anumite nevoi de bază, cum ar fi sprijinul acordat în vederea creşterii tale, nevoia permanentă de afecţiune, nevoia de a şti că partenerul tău îţi acordă această afecţiune. Pe de altă parte, atunci când nu îţi controlezi singur propria viaţă, indiferent cât de mare ar fi afecţiunea sa, aceasta nu ţi se va părea suficientă. Devii astfel ca un puţ fără fund. Bărbatul din viaţa ta poate sta chiar în cap pentru tine, aşa cum unii bărbaţi din viaţa mea au şi făcut-o, fără ca acest lucru să ţi se pară de ajuns.

Dacă partenerul tău de cuplu nu îţi satisface nevoia esenţială de iubire şi afecţiune, nu pot decât să te sfătuiesc să îl părăseşti, dar înainte de a face acest lucru, ar fi bine să îţi pui următoarea întrebare: „Este el (ea) atât de îngrozitor, sau pur şi simplu nu îmi asum responsabilitatea pentru viaţa mea?" Dacă nu mai doreşti să îţi petreci restul vieţii alături de această persoană, ţine de asumarea responsabilităţii să îţi cauţi pe cineva mai compatibil cu tine.

Unul din indiciile care arată că îţi asumi responsabilitatea pentru viaţa ta este lipsa (aproape) completă a mâniei faţă de persoana în cauză. Realizezi acum că în trecut ai ales singur să stai împreună cu ea, dar optezi pentru a o părăsi în momentul de faţă. Nu se pune problema că respectiva persoană este vinovată de ceva. Cu siguranţă, ea face tot ce îi stă în puteri, dat fiind nivelul actual al creşterii sale personale. Mânia nu este altceva decât un indiciu al neasumării responsabilităţii.

Relaţia cu partenerul de viaţă nu reprezintă decât unul din domeniile în care îţi poţi ceda puterea personală. Este la fel de important însă să îţi analizezi toate

celelalte domenii de viaţă, pentru a stabili în care din ele nu îţi asumi responsabilitatea. Cele mai bune indicii pe care merită să le urmăreşti în această direcţie sunt:

Mânia	Nerăbdarea
Supărarea	Absenţa bucuriei
Acuzarea	Oboseala
Durerea	Încercarea de a-i controla pe alţii
Lipsa de focalizare	Obsesia
Faptul că îţi plângi de milă	Dependenţele
Invidia	Criticismul
Neajutorarea	Dezamăgirea
Faptul că eşti cu fundul în două luntri	Gelozia

Lista nu este completă, dar cred că ţi-ai făcut o idee legată de indiciile pe care trebuie să le urmăreşti. Ori de câte ori sesizezi o astfel de atitudine sau un astfel de comportament, stabileşte ce anume *nu* faci în viaţa *ta.* În acest fel, vei fi surprins să constaţi cât de uşor este să înţelegi în ce domeniu de viaţă refuzi să îţi asumi responsabilitatea.

4. *Asumarea responsabilităţii presupune ţinerea sub control a dialogului interior.* Este vorba de micuţa voce din capul tău care încearcă să te înnebunească… şi de cele mai multe ori reuşeşte! Cei mai mulţi dintre oameni nici măcar nu realizează prezenţa acesteia (eu însămi am fost şocată când am devenit conştientă de ea). Te asigur însă că această voce reprezintă cheia tuturor

temerilor tale. Ea este cea care îţi prevesteşte tot felul de nenorociri, de lipsuri şi de pierderi. Noi ne-am obişnuit atât de tare cu prezenţa ei încât nici măcar nu mai observăm că ne vorbeşte. Dacă nu eşti conştient de dialogul tău interior, îngăduie-mi să îţi povestesc cum sună acesta. Iată un exemplu:

Dacă îl voi suna, poate că va crede că sunt prea insistentă. Dacă nu îl voi suna, ar putea crede însă că nu sunt interesată. Da, dar dacă îl voi suna şi îmi va răspunde robotul, probabil că mă voi întreba pe unde umblă şi îmi voi strica astfel întreaga seară, căci voi fi convinsă că a ieşit în oraş cu o altă femeie. Ce-i drept, îmi voi pune aceleaşi întrebări şi dacă nu îl voi suna! Poate că ar fi mai bine să nu ies diseară în oraş. Ar putea să mă sune şi ar putea crede că am ieşit cu altcineva şi că nu îmi pasă de el. Da, dar dacă îl voi suna eu, îşi va da seama că sunt interesată de el şi probabil că va da înapoi. Mă întreb de ce nu m-a sunat până acum. Poate că m-am purtat prea rece cu el la amiază, când am dat nas în nas la restaurantul în care am servit masa. Poate că ar fi trebuit să fiu mai afectuoasă. Of, arăt atât de grasă în hainele astea. Iar machiajul meu a fost oribil. Şi el mi s-a părut puţin distant. Mă întreb dacă nu cumva a auzit că am ieşit în oraş cu Allen ieri seară. Mă rog, nu ar trebui să se aştepte să stau în fiecare seară acasă în aşteptarea telefonului lui. Auzi, ce tupeu! Cu prima ocazie în care îl voi vedea o să îl întreb de ce nu m-a sunat. La urma urmelor, mi-a promis că mă duce la un film săptămâna aceasta. Evident că a uitat instantaneu! Cu prima ocazie o să îi bat obrazul şi o să îi atrag atenţia

asupra iresponsabilităţii sale. Nu voi fi critică, dar o să îi spun exact ce simt…

Şi un alt exemplu.

Sunt foarte furios pe şeful meu că nu m-a chemat şi pe mine la şedinţa de azi dimineaţă. Nu apreciază deloc tot ce fac pentru el. Alţii trândăvesc toată ziua, şi tot i-a chemat! Ce-ar fi să mă apuc şi eu de trândăvit, să vedem dacă îi convine… Nu merită să fac atâtea eforturi pentru o amărâtă de slujbă, căci oricum nu mă bagă nimeni în seamă! Mai bine devin şi eu un linguşitor, la fel ca toţi ceilalţi. Nimeni nu mai apreciază astăzi munca asiduă. Las' că-i arăt eu! O să-mi caut o altă slujbă. Da, dar piaţa forţei de muncă este foarte slabă în ultima vreme. Nu cred că voi găsi ceva. Ce bine ar fi fost dacă mi-aş fi terminat masteratul – atunci aş fi avut o şansă mai mare. Practic sunt blocat în această slujbă… nimeni nu mai angajează oameni cu vârsta de peste 40 de ani. Depinde pe cine cunoşti. Dacă părinţii mei ar fi avut bani, aş fi putut socializa cu alt gen de oameni. Aşa… mă simt folosit. Nu-mi vine să cred că nu m-a chemat la şedinţa de azi dimineaţă. La urma urmelor, cine se crede? Întotdeauna mi se întâmplă astfel de lucruri…

Nu este de mirare că atât de mulţi oameni nu suportă singurătatea şi simt nevoia să dea imediat drumul la televizor sau la radio pentru a avea companie. Ei sunt dispuşi să facă orice pentru a scăpa de această nebunie din mintea lor! Te asigur însă că această „nebunie" reprezintă o etapă inevitabilă a procesului de creştere personală.

Cu toţii suntem victima vocii din capul nostru într-un moment sau altul al vieţii noastre.

Acum că ai devenit conştient de ea, îţi poţi da seama cu uşurinţă că nu poţi opri această voce – cel puţin nu încă. Vestea cea bună este că există modalităţi extrem de eficiente de a scăpa de acest tip de negativitate, pe care le vom explica în capitolele ulterioare. Deocamdată te rog doar să remarci că această voce interioară te transformă într-o victimă şi să te angajezi să o înlocuieşti cu o voce mai plină de iubire. Nimeni nu te obligă să te însoţeşti cu duşmanii, chiar dacă aceştia se află în interiorul tău. Apropo, vei vedea că dacă vei reuşi să te eliberezi de negativitatea vocii interioare, singurătatea va începe să ţi se pară de-a dreptul savuroasă.

5. *Asumarea responsabilităţii înseamnă să fii conştient de pretextele din cauza cărora rămâi „blocat".* Aceste aparente recompense arată de ce optăm pentru a perpetua lucrurile nedorite din viaţa noastră. Dacă vei înţelege mai bine acest mecanism, îţi vei înţelege mai bine propriul comportament. Îngăduie-mi să îţi dau câteva exemple în această direcţie:

Jean

Jean era complet blocată în slujba ei, de care îşi dorea cu disperare să scape. Ea se considera o victimă. Biata de Jane! Vocea ei interioară juca în permanenţă jocul „ce bine ar fi fost dacă". Ce bine ar fi fost dacă piaţa forţei de muncă ar fi fost mai favorabilă; atunci nu ar fi avut probleme. Ce bine ar fi fost dacă ar fi avut o calificare mai bună; atunci ar fi avut mai multe oportunităţi. Ce anume crea în realitate acest blocaj? Care era „recompensa" lui Jean?

Atât timp cât rămânea o victimă, Jean continua să se simtă confortabil. Nu trebuia să facă faţă respingerii în procesul de căutare a unei noi slujbe. Deşi îşi detesta sincer slujba actuală, cel puţin nu trebuia să facă nimic complicat, aşa că nimeni nu îi putea pune la îndoială competenţa. Îşi termina programul de lucru şi nu era nevoită să facă vreun efort suplimentar. În plus, slujba ei îi oferea o anumită siguranţă.

De îndată ce a devenit conştientă de aceste pretexte pe care şi le găsea singură, Jean s-a văzut pusă în faţa a trei opţiuni. Prima era să rămână în actuala ei slujbă şi să continue să se simtă mizerabil. A doua era să îşi păstreze slujba, dar să îşi schimbe atitudinea faţă de ea, să înceapă să se bucure de ceea ce făcea. În sfârşit, a treia era să îşi caute o slujbă mai satisfăcătoare.

Ce soluţie a ales ea? După ce şi-a dat seama de modul greşit în care gândea, Jean a reuşit să rupă cercul vicios şi şi-a găsit o altă slujbă. Cât timp şi-a păstrat statutul de victimă, ea a rămas blocată. De îndată ce şi-a dat seama că îşi păstra fosta slujbă numai din cauza unor „recompense" aparente *şi nu datorită jocului „ce bine ar fi fost dacă",* ea a ieşit din această stare de autohipnoză şi şi-a putut schimba viaţa.

Kevin

Kevin era despărţit de soţia sa de cinci ani. Deşi avea o iubită nouă şi îşi dorea să se însoare cu ea, nu reuşea să le spună soţiei sale şi copiilor săi că îşi dorea un divorţ. Când noua sa iubită l-a ameninţat că îl va părăsi, el a apelat la consiliere de specialitate. Povestea „victimei" pe care i-o spunea vocea sa interioară era că soţia sa se va sinucide, copiii săi nu vor mai vorbi niciodată cu el,

iar părinţii îl vor dezmoşteni. Bietul de Kevin! El chiar credea în acest scenariu pe care şi-l scrisese singur şi se simţea paralizat de vinovăţie.

Cu ajutorul unui terapeut, nu i-a luat mult lui Kevin să realizeze că problema reală cu care se confrunta era propria sa teamă generată de despărţire. Deşi nu îşi mai iubea fosta soţie, aceasta reprezenta pentru el o zonă de confort psihologic, un fel de „acasă". De aceea, se temea să taie permanent legătura cu ea. Acesta era motivul pentru care perpetua acest blocaj.

De îndată ce a realizat că la baza blocajului său stătea propria sa teamă iraţională, Kevin a intentat imediat acţiunea de divorţ. De bună seamă, soţia sa nu s-a sinucis, copiii său au continuat să vorbească cu el, iar părinţii nu l-au dezmoştenit. Singura întrebare pe care şi-au pus-o cu toţii a fost de ce i-o fi trebuit atât de mult timp ca să facă ceea ce era necesar! Vinovăţia lui Kevin nu a dispărut decât atunci când el a realizat falsitatea pretextelor de care se crampona singur şi care îl paralizau.

Tanya

Tanya a fost întotdeauna bolnavă, neputând face foarte multe lucruri pe care şi le dorea de la viaţă. Ea obişnuia să se lamenteze tot timpul, considerându-se o victimă şi fiind convinsă că nu poate face nimic pentru a-şi schimba condiţia. Nu am cunoscut în viaţa mea o victimă mai convinsă de statutul ei! La unul din seminarele mele, le-am cerut cursanţilor să facă o listă cu falsele „recompense" pe care le aşteaptă atât timp cât rămân „blocaţi" în situaţia care îi deranjează. Tanya nu a putut găsi nicio „recompensă" pentru faptul că era tot timpul bolnavă… până când grupul a ajutat-o să le identifice.

Colegii ei i-au arătat că bolile sale proiectează asupra Tanyei foarte multă atenţie din partea celor din jur şi o împiedică să iasă în lume şi să îşi asume riscuri. Ea a negat acest lucru la început, dar în cele din urmă s-a văzut nevoită să recunoască faptul că exista o doză de adevăr în această afirmaţie.

Tanya nu s-a gândit niciodată că starea ei de sănătate era o formă de manipulare, dar subconştientul ei ştia exact ce se întâmpla. Când era copil, boala era singura modalitate de a atrage atenţia părinţilor ei. Conştientizarea acestui mecanism a fost impulsul de care a avut nevoie pentru a-şi schimba complet viaţa. Dându-şi seama că îşi *crea* singură boala, ea a făcut foarte multe schimbări în viaţa sa.

A început prin a-şi schimba complet dieta şi s-a înscris la o sală de gimnastică. La fel de important, dacă nu chiar mai mult, ea le-a cerut persoanelor apropiate din viaţa ei să nu o mai „răsplătească" decât atunci când se simţea bine şi să o ignore când era bolnavă. Acestea au reacţionat aşa cum le-a cerut, chiar dacă au avut nevoie de puţină practică. Tanya a început să îşi stabilească obiective profesionale şi a făcut efortul de a le îndeplini chiar dacă era bolnavă. A început să practice o mare parte din exerciţiile pozitive descrise în această carte, cum ar fi folosirea afirmaţiilor şi ascultarea benzilor audio inspiraţionale.

Când a înţeles „recompensele" de care avea parte atunci când era bolnavă, Tanya s-a văzut nevoită să aleagă: îşi dorea să se bucure toată viaţa de atenţie pentru faptul că era bolnavă sau prefera o manieră mai sănătoasă de relaţionare cu oamenii şi cu scopurile sale? Prefera să rămână toată viaţa o observatoare, şi nu o participantă

activă? Ea a ales a doua variantă… iar boala a dispărut de mult din viaţa ei.

Cred că ţi-ai dat seama din aceste studii de caz de puterea care rezidă în „recompensele" ascunse pe care le aşteptăm perpetuând situaţiile negative din viaţa noastră. Dacă îţi dai seama de existenţa lor, acestea nu sunt deloc dificil de descoperit. Este suficient să te gândeşti puţin şi să le notezi pe o foaie de hârtie. De multe ori, ele sunt foarte evidente pentru cei din jur, dar nu şi pentru persoana în cauză. De aceea, dacă nu le poţi identifica, roagă un prieten apropiat să te ajute. Vei fi surprins să constaţi cât de multe ştiu prietenii tăi despre motivaţiile tale ascunse.

6. *Asumarea responsabilităţii presupune să înţelegi ce îţi doreşti de la viaţă şi să acţionezi în această direcţie.* Stabileşte-ţi obiectivele, iar apoi fă tot ce îţi stă în puteri pentru a ţi le îndeplini.

Gândeşte-te în ce fel de cămin doreşti să trăieşti, iar apoi creează-ţi-l singur. Nu ai nevoie de foarte mulţi bani pentru a-ţi crea un cămin plin de pace şi de iubire.

Priveşte cu atenţie în jurul tău şi gândeşte-te pe cine ai dori să incluzi în cercul tău de prieteni… apoi pune mâna pe telefon şi fă planuri de întâlnire cu ei. Nu aştepta ca ei să te sune.

Verifică-ţi corpul. Stabileşte ce trebuie să faci pentru a te simţi şi pentru a arăta mai bine… apoi treci la fapte.

Marea majoritate a oamenilor nu îşi „modelează" singuri viaţa. Ei acceptă ce li se întâmplă… după care se lamentează. Mulţi dintre ei îşi petrec întreaga viaţă aşteptând – partenerul perfect, slujba ideală sau prietenii

perfecţi. Nu aştepta ca alţii să îţi ofere lucrurile de care ai nevoie. Tu ai puterea de a crea tot ce ai nevoie. Nu ai nevoie în acest scop decât de angajament, stabilirea unor obiective clare şi de acţiune.

7. *Asumarea responsabilităţii înseamnă să fii conştient de multitudinea alegerilor care îţi stau la dispoziţie în orice situaţie.*

Una din cursantele mele a sintetizat astfel acest criteriu: „De când mă trezesc din somn, am o oră şi jumătate numai pentru mine şi îmi dau seama că depinde numai de mine cum îmi încep ziua. Depinde numai de mine dacă trag jaluzelele şi las lumina să intre sau orbecăi prin întuneric. Depinde numai de mine dacă rămân în pat şi îmi spun: ‚Nu am niciun chef să mă duc la serviciu. Nu am terminat raportul pe care trebuia să îl predau astăzi', sau repet câteva afirmaţii pozitive, după care mă dau jos din pat, abia aşteptând să îmi încep ziua. Depinde numai de mine dacă îmi pun muzică şi dansez prin apartament, sau dau drumul la televizor şi ascult ştirile cu toată negativitatea lor sau îmi ascult dialogul interior la fel de negativ… Depinde numai de mine dacă îmi fac griji că trupul meu nu este deloc în formă sau dacă îmi spun că mă aflu în plin proces de modelare a unui corp perfect. Întreaga zi care urmează depinde numai de mine!"

De-a lungul zilei, este la fel de important să realizezi că tu decizi în fiecare moment cum te simţi. Dacă te confruntţi cu o situaţie dificilă, tu te poţi interioriza şi poţi face o alegere: ce preferi: să te simţi mizerabil sau mulţumit? Ce vizualizezi: lipsurile sau abundenţa? Ce decizi: să te învinovăţeşti pentru că te-ai enervat mai devreme pe soţul tău sau să îţi analizezi propria nesiguranţă care a

stat la baza acestei furii, iar apoi să discuţi calmă cu soţul tău? Alegerea îţi aparţine întotdeauna. Ia întotdeauna decizia cea mai bună pentru tine, cea care te face să te simţi cel mai bine şi care contribuie cel mai mult la creşterea ta personală.

Iată câteva alegeri posibile care te pot inspira:

Prietena ta se decide să nu mai vină în excursia pe care aţi planificat-o amândouă. Te înfurii pe ea… SAU… Înţelegi că are motivele sale şi găseşti pe altcineva cu care să pleci în excursie, sau te duci singură şi ai parte de distracţia vieţii tale!

Soţul tău este alcoolic. Îţi petreci întreaga viaţă încercând să îl schimbi sau dispreţuindu-l… SAU… te duci la şedinţele Codependenţilor de alcool şi înveţi cum să te schimbi tu însăţi.

Te-ai îmbolnăvit de gripă şi ai ratat o întâlnire foarte importantă. Eşti sigur că acest lucru înseamnă sfârşitul carierei tale… SAU… îţi dai seama că dispui de modalităţi infinite de a-ţi crea o carieră de succes.

Excursia ta în „însorita" Californie coincide cu o ploaie torenţială. Te plângi nonstop de ghinionul tău… SAU… găseşti alte modalităţi de a petrece o vacanţă reuşită.

Cred că ai înţeles din aceste exemple că alegerea îţi aparţine întotdeauna. Pe măsură ce vei continua să citeşti această carte, îţi vei perfecţiona capacitatea de a vedea partea plină a paharului, indiferent de situaţia

cu care te confrunţi. Nu uita însă că această perspectivă optimistă nu trebuie să scuze în niciun fel comportamentul inadecvat al oamenilor din viaţa ta. Ea nu face decât să te conducă la o viaţă mai satisfăcătoare. Asumarea responsabilităţii plenare pentru experienţele tale de viaţă este un proces de lungă durată, care necesită foarte multă practică. Eu însămi încă îl mai rafinez, deşi am deja foarte mulţi ani de experienţă. Viaţa mea devine însă pe zi ce trece din ce în ce mai frumoasă. Important este să începi. Vei vedea că te simţi mediat mai bine.

Următoarele şase exerciţii te vor ajuta să îţi cultivi puterea personală şi să îţi gestionezi mult mai bine temerile:

1. Fă o listă cu falsele „recompense" pe care le obţii atât timp cât rămâi blocat într-un domeniu din viaţa ta. Cu ce situaţie *nu* trebuie să te confrunţi? Ce *nu* trebuie să faci? Ce te reconfortează? Ce imagine îţi permite să păstrezi această situaţie? Fii cât mai onest cu tine însuţi. Dacă devii conştient de comportamentul tău pe pilot automat, îţi va fi infinit mai uşor să renunţi la el sau să ţi-l ajustezi. Nu vei mai fi condus de el, ci vei lua frâiele destinului în propriile tale mâini.

2. Devino conştient de toate opţiunile pe care le ai de-a lungul unei zile. Dacă te confrunţi cu o situaţie dificilă, aşează-te şi notează toate modalităţile posibile în care poţi acţiona şi reacţiona. Închide ochii şi imaginează-ţi că eşti fericit… apoi trist… apoi furios… apoi că reacţionezi cu umor… apoi că eşti morocănos… apoi că te înseninezi… şi aşa mai departe. Vei realiza astfel cât de uşor este

să îţi schimbi punctul de vedere şi implicit sentimentele. Tu eşti cel care deţine controlul asupra vieţii tale.

Ori de câte ori te simţi agasat, conştientizează alternativele care îţi stau în faţă. Transformă întreaga situaţie într-un joc. Nu te învinovăţi niciodată, chiar dacă te-ai înfuriat sau te-ai întristat. La urma urmelor, aceste stări reprezintă cele mai bune indicii ale domeniilor de viaţă în care trebuie să începi să îţi asumi responsabilitatea.

3. Observă ce spui în conversaţiile cu prietenii tăi. Vezi dacă obişnuieşti să te lamentezi în legătură cu alţi oameni. De pildă: „Îţi vine să crezi că Jill a întârziat iarăşi la întâlnirea noastră? Ne-am certat chiar în restaurant". Dacă îţi sună familiar, încearcă să îţi schimbi punctul de vedere, astfel încât să înveţi ceva nou legat de tine. Spre exemplu: „Observ că atunci când Jill întârzie, mă enervez. Mă întreb de ce reacţionez în acest fel? Presupun că acest lucru se datorează faptului că Jill nu îmi respectă timpul limitat. Pe de altă parte, există o parte din mine care este încântată de acest comportament, căci mă face să mă simt superior şi îmi dă motive să o critic…"

4. Fă în scris o listă cu numeroasele opţiuni care îţi stau la dispoziţie şi care ţi-ar putea schimba experienţele care te indispun în altele, pozitive. Reluând exemplul întârzierii lui Jill, ce alegeri ai putea face?

Ai putea să nu te mai întâlneşti cu ea; ai putea ajunge mai târziu la întâlnirile cu ea, ştiind că oricum va întârzia; ţi-ai putea aduce ceva de citit; te-ai putea relaxa. Dacă întâlnirea la o oră fixă este foarte importantă pentru tine, i-ai putea spune că nu o vei aştepta niciun minut. În esenţă, nu ai niciun motiv să te enervezi.

Secretul constă în a nu da vina pe alţii pentru supărarea ta. Asta nu înseamnă că trebuie să le tolerezi comportamentul, ci doar că nu trebuie să te enervezi din cauza lui.

În orice situaţie există cel puţin 30 de modalităţi alternative de a-ţi schimba punctul de vedere. Fă din găsirea lor un joc intitulat „Schimbarea punctului meu de vedere". Joacă-l cu un prieten dedicat creşterii personale, la fel ca şi tine (este foarte bine să ai un astfel de prieten).

5. Încearcă să sesizezi beneficiile de care ai avut parte într-o situaţie pe care iniţial ai considerat-o „neplăcută". Spre exemplu, dacă încă mai suferi din cauza unui divorţ, începe să te focalizezi asupra lucrurilor bune de care ai avut parte în timpul căsniciei şi asupra celor care au apărut în viaţa ta în urma divorţului, cum ar fi noii prieteni pe care ţi i-ai făcut, noua ta libertate financiară şi socială, dispariţia dependenţei etc.

6. Asta chiar că nu va fi uşor! Încearcă să nu critici pe nimeni şi să nu te plângi de nimic timp de o săptămână. Vei fi surprins să constaţi cât de dificil este. Cu această ocazie, vei înţelege însă cât de mult critici şi cât de mult te plângi.

Apropo, dacă nu îi vei mai critica pe oamenii din viaţa ta, într-o primă instanţă ţi se va părea că nu mai ai nimic de discutat cu prietenii tăi. Criticismul este un obicei greu de depăşit, dar care trebuie înlocuit cu un altul, mai benefic. Procesul necesită timp şi inventivitate, dar în cele din urmă se va dovedi nesperat de satisfăcător şi de aducător de bucurii.

ŞAPTE MODALITĂŢI DE A-ŢI RECLAMA PUTEREA PERSONALĂ

1. Evită să acuzi pe altcineva sau circumstanţele exterioare pentru sentimentele tale negative legate de viaţă. Nu există nicio forţă exterioară capabilă să îţi controleze modul de a gândi şi acţiunile.

2. Evită să te condamni singur pentru că nu deţii controlul asupra vieţii tale. Cu siguranţă faci tot ce îţi stă în puteri şi eşti pe punctul de a-ţi reclama puterea personală.

3. Devino conştient de momentele şi de situaţiile în care joci rolul de victimă. Învaţă indiciile care îţi spun că nu îţi asumi responsabilitatea pentru ceea ce eşti, ce ai, ce faci şi ce simţi.

4. Familiarizează-te cu cel mai mare duşman al tău: vocea interioară negativă. Foloseşte exerciţiile din această carte pentru a o înlocui cu un prieten interior plin de iubire.

5. Încearcă să descoperi „avantajele" care te menţin „blocat". În mod paradoxal, dacă le vei descoperi, îţi va fi foarte uşor să te „deblochezi":

6. Stabileşte ce anume îţi doreşti de la viaţă şi treci la fapte. Nu mai aştepta ca altcineva să îţi ofere pe tavă ceea ce îţi doreşti. În caz contrar, vei avea de aşteptat foarte mult timp.

7. Devino conştient de numeroase opţiuni care îţi stau la dispoziţie, atât în privinţa acţiunilor cât şi în cea a sentimentelor tale – indiferent de situaţia cu care te confrunţi. Optează pentru calea care contribuie cel mai mult la creşterea ta personală şi care te ajută să te simţi împăcat cu tine însuţi şi cu ceilalţi.

5

POLLYANNA E DIN NOU PE VAL

„Nu te mai purta ca Polyanna![2]" De câte ori nu ai fost admonestat astfel când ai încercat să priveşti partea frumoasă a lucrurilor? Foarte mulţi ani la rând, nu m-am îndoit niciodată că un comportament similar celui al Polyannei este ceva rău. Am adoptat de mică acest tipar în subconştientul meu.

Într-o seară, pe când luam cina cu o prietenă, am încercat din răsputeri să o facă să vadă latura pozitivă a unei situaţii pe care ea o respingea cu putere, considerând-o negativă. Subit, mi-a spus pe un ton batjocoritor:

– Începi să suni ca Polyanna.

Spre surpriza ei, dar şi a mea, i-am ripostat:

– Şi ce e rău în asta? Ce e atât de îngrozitor în a încerca să te simţi bine în pofida obstacolelor care îţi ies în cale? Ce e rău în a privi soarele, nu norii şi furtuna? Ce e greşit în a vedea binele în orice situaţie? Nu e nimic rău în

---

[2] *Polyanna* este o poveste încântătoare despre o fetiţă care şi-a făcut un joc din a descoperi „un motiv de bucurie" în toate situaţiile negative din viaţa ei. De-a lungul anilor, acest mod de a gândi de tip „Polyanna" a început să fie dispreţuit, fiind considerat naiv şi nerealist. (n. a.)

asta! De fapt, am adăugat, de ce se *opun* oamenii acestui mod de a gândi?

Într-adevăr, aşa procedează majoritatea oamenilor. Gândirea pozitivă este una din atitudinile cele mai greu de implementat. Când îmi prezint ideile referitoare la acest mod de a gândi în cadrul seminarelor mele, foarte mulţi cursanţi îmi răspund imediat: „O, nu eşti deloc realistă!" Când îi întreb însă de ce este gândirea negativă mai realistă decât cea pozitivă, nu îmi pot răspunde. Există o prezumţie automată că gândirea negativă este mai realistă, iar cea pozitivă mai nerealistă. La orice analiză elementară, această prezumţie se dovedeşte însă o nebunie.

S-a constatat statistic că peste 90% din lucrurile în legătură cu care ne facem griji nu se adeveresc niciodată. Cu alte cuvinte, probabilitatea ca ele să devină realitate este mai mică de 10%. În acest caz, nu este gândirea pozitivă mai realistă decât cea negativă? Gândeşte-te la propria ta viaţă. Sunt convinsă că marea majoritate a lucrurilor în legătură cu care îţi faci griji nu se adeveresc niciodată. În acest caz, cum te-aş putea considera realist în condiţiile în care îţi faci griji tot timpul!?

De altfel, dacă ne gândim puţin, problema reală nu are nimic de-a face cu realismul, ci mai degrabă cu întrebarea: *„De ce să ne simţim mizerabil când ne putem simţi fericiţi?"* Dacă un comportament de tip Polyanna vă face mai fericiţi pe tine şi pe cei din jurul tău, ce motive ai avea să nu îl adopţi?

Să luăm un exemplu referitor la cele două tipuri de atitudini. Joan şi Mary erau două femei casnice cu vârsta de 40 şi ceva de ani, când soţii lor au murit. Joan a considerat imediat pierderea soţului ei o tragedie. Ani

la rând, ea a cerşit simpatia celor din jurul ei, până când toată lumea a început să o evite. În acest fel, viaţa i-a „dovedit" ceea ce a „ştiut" dintotdeauna: că femeile singure nu mai sunt invitate nicăieri. Joan s-a autoconvins că nu va mai găsi niciodată un bărbat care să o iubească, iar atitudinea şi comportamentul ei au atras această situaţie. Soţul ei nu i-a lăsat foarte mulţi bani, ci doar o sumă strict necesară pentru supravieţuire, dar ea a decis să se limiteze la această sumă, fiind convinsă că la vârsta ei nu îşi va găsi niciodată o slujbă. S-a dus la câteva interviuri, dar fiind complet lipsită de entuziasm, nu a fost angajată de nimeni. În acest fel, negativitatea sa i-a creat o viaţă „realistă" trăită în sărăcie şi în suferinţă.

Pe de altă parte, Mary a adoptat atitudinea Polyannei după moartea soţului ei. După o scurtă perioadă de doliu, ea s-a adunat şi a luat viaţa de la început. Premisa ei era că oamenii pot crea ceva bun din orice situaţie. Nici soţul ei nu i-a lăsat foarte mulţi bani, aşa că ea s-a decis să facă orice pentru a-şi găsi o slujbă şi pentru a se finanţa singură.

Deşi Mary nu lucrase niciodată până atunci, ea a pornit de la convingerea absolută că există o slujbă care o aşteaptă. Participase şi înainte la strângeri de fonduri, făcând muncă de voluntariat, iar această activitate i-a plăcut întotdeauna. Pornind de la experienţa ei ca voluntar, ea a depus cerere de angajare la departamentul pentru strângerea de fonduri al unei organizaţii de caritate de mărime mijlocie. În numai doi ani a ajuns şefa departamentului. În această perioadă de timp, ea a simţit că îşi continuă creşterea personală într-un ritm fără precedent. Deşi a continuat să regrete moartea soţului ei, de care i se face uneori dor, ea a ajuns la concluzia că s-a

maturizat fantastic de când a început să se descurce pe picioarele ei.

Spre deosebire de prietenii lui Joan, cei ai lui Mary nu au exclus-o niciodată din rândul lor. De ce ar fi făcut-o? La urma urmelor, entuziasmul şi bucuria ei de a trăi erau spectaculoase. Felul în care şi-a transformat tragedia personală într-un triumf i-a inspirat pe toţi ceilalţi. Atitudinea ei pozitivă faţă de viaţă a ajutat-o să îşi creeze o viaţă plină de bucurii şi de satisfacţii „reale".

Nicio atitudine nu este realistă sau nerealistă. Ea nu face decât să reflecte modul nostru de a gândi într-o situaţie dată. *Noi ne creăm propria realitate.*

Ce are a face acest lucru cu teama? Totul! Îţi reamintesc în această direcţie că gestionarea fricii înseamnă trecerea de la o poziţie de durere la una de putere. Deşi ambele femei din exemplul de mai sus îşi aveau propriile lor temeri, Joan s-a cramponat de ele de pe poziţia ei de durere, în timp ce Mary şi le-a gestionat de pe o poziţie de putere. Temerile lui Joan au condus-o pe aceasta la stagnare, în timp ce temerile lui Mary au condus-o pe aceasta la creştere personală.

Joan continuă şi astăzi să îşi facă griji legate de faptul că nu are prieteni, că va muri singură şi că va rămâne fără bani. Modul ei negativ de a gândi îi anticipează practic viitorul. Ea îşi trăieşte practic viaţa la extrema stângă a schemei „De la durere la putere": neajutorată, deprimată şi paralizată.

În schimb, temerile lui Mary au ajutat-o pe aceasta să se angajeze şi să strângă suficienţi bani pentru organizaţia ei de caritate, să apară la televizor în cadrul unui interviu, să tipărească un buletin informativ şi să obţină multe alte succese de acelaşi fel. Temerile ei au o calitate

complet diferită de cele ale lui Joan. Ea trăieşte la extrema dreaptă a schemei „De la durere la putere": se simte bine în lumea pe care şi-a creat-o, este motivată şi plină de entuziasm. Nu există practic nicio îndoială că dacă vei învăţa să gândeşti pozitiv, te vei apropia din ce în ce mai tare de descoperirea propriei tale puteri personale.

Personal, am învăţat o modalitate fantastică de a demonstra eficacitatea gândirii pozitive în raport cu cea negativă de la Jack Canfield, coautorul seriei de cărţi „Supă de pui pentru suflet" şi preşedintele Seminarelor despre Preţuirea de sine. Am aplicat această modalitate la propriile mele seminare. Rog întotdeauna un voluntar să vină în faţa clasei şi după ce mă asigur că nu are probleme de sănătate legate de braţe, îi cer să îşi întindă lateral un braţ şi să îşi strângă pumnul. Îi spun apoi să opună o rezistenţă cât de mare poate în timp ce eu încerc să îi apăs în jos braţul. Nu am reuşit nici măcar o singură dată să împing în jos braţul unui voluntar de la prima încercare.

În continuare, rog voluntarul să îşi lase braţul în jos şi să repete de zece ori, cu ochii închişi, următoarea afirmaţie negativă: „Sunt o persoană slabă şi nevrednică", încercând să trăiască cât mai intens ceea ce spune. În final, îl rog să deschidă ochii şi să îşi întindă braţul la fel ca la început, opunându-mi rezistenţă. Inevitabil, reuşesc să îi împing imediat în jos braţul. Voluntarul nu mai are practic niciun pic de putere.

Mi-aş dori să pot înregistra expresiile de pe feţele acestor voluntari atunci când constată că le este imposibil să opună rezistenţă apăsării mele. Unii dintre ei chiar mă roagă să reluăm experimentul, sub pretextul că: „Nu eram pregătit!" La a doua încercare se repetă însă acelaşi

scenariu: le apăs imediat braţul în jos, iar ei se dovedesc incapabili să îmi opună rezistenţă. Voluntarii sunt uluiţi.

În continuare, îi cer voluntarului să închidă din nou ochii şi să repete de zece ori următoarea afirmaţie pozitivă: „Sunt o persoană puternică şi care merită să se bucure de tot ce are mai bun viaţa de oferit", încercând şi de această dată să se pună la unison în plan emoţional cu ceea ce spune. La final, îi cer să îşi întindă din nou braţul şi să îmi opună rezistenţă. Spre uimirea sa (şi a tuturor celor de faţă), de această dată îmi este imposibil să îi clintesc braţul. Acesta opune o rezistenţă mult mai mare chiar decât la început.

În cazul în care continui să alternez afirmaţiile pozitive cu cele negative, obţin aceleaşi rezultate: pot împinge cu uşurinţă în jos braţul voluntarului după ce acesta a repetat afirmaţia negativă, dar nu mai reuşesc să îl clintesc după ce acesta a repetat afirmaţia pozitivă. Apropo, doresc să declar – pentru sceptici – că am făcut experimentul inclusiv în condiţiile în care nu ştiam care set de afirmaţii era repetat de voluntar. Am ieşit din sală, iar cursanţii au decis tipul afirmaţiilor. Şi de această dată, afirmaţiile de slăbiciune cu condus la un braţ slab, iar cele de putere la un braţ puternic.

Acest exerciţiu oferă o demonstraţie uimitoare a puterii cuvintelor pe care le rostim. Cuvintele pozitive ne fac mai puternici din punct de vedere fizic, iar cele negative mai slabi. Aspectul cel mai uimitor al experimentului este că nu contează în ce măsură *credem* sau nu în cuvintele rostite. Simpla lor rostire face ca subconştientul nostru să le creadă. Este ca şi cum sinele nostru interior nu ar face diferenţa între adevăr şi minciună. El nu emite judecăţi critice, ci doar reacţionează la programul care îi este

implementat. Atunci când mintea spune: „Sunt slab", sinele interior instruieşte corpul: „Astăzi doreşte să fie slab." Dacă mintea spune: „Sunt puternic", el instruieşte corpul: „Astăzi doreşte să fie puternic."

Ce înseamnă acest lucru? Înseamnă că TREBUIE SĂ NU MAI CULTIVI GÂNDURI NEGATIVE. Gândurile negative îţi reduc puterea personală… şi te fac să devii paralizat de teamă.

De bună seamă, gândirea pozitivă nu este un concept nou. Pe lângă Polyanna, autori precum Norman Vincent Peale, Napoleon Hill, Maxwell Maltz şi alţii au popularizat acest concept cu mulţi ani în urmă. Cărţile lor au fost atât de bine primite încât sunt reeditate inclusiv astăzi. Atunci, de ce nu gândesc oamenii *mai pozitiv?* Bănuiala mea este că ei nu înţeleg ce înseamnă cu adevărat să gândeşti pozitiv. Schimbarea atitudinii presupune un angajament foarte serios şi foarte multă practică. Chiar dacă ajungi la măiestrie în această privinţă, este foarte important să continui să cultivi acest mod de a gândi prin implementarea unui program de întreţinere. Personal, nu cunosc pe nimeni care să fi adoptat un mod „pozitiv" permanent de a gândi fără foarte multă practică. Poate că or exista şi astfel de oameni, dar eu una nu i-am cunoscut. Experienţa personală m-a învăţat că cine nu practică în permanenţă tinde să piardă această abilitate. Acesta este aspectul pe care oamenii nu par să îl înţeleagă.

Ştiu că nu ţi se pare corect să reîncepi să gândeşti negativ atunci când încetezi să mai practici gândirea pozitivă. Personal, compar acest lucru cu exerciţiile fizice. Chiar dacă ţi-ai modelat un corp perfect, nu poţi să încetezi practicarea lor. În caz contrar, în scurt timp muşchii

tăi îşi pierd tonusul, iar dacă altădată făceai cu uşurinţă 50 de abdomene, acum nu mai poţi face decât 20. Forma bună trebuie cultivată prin continuarea practicii.

Intelectul acţionează în acelaşi fel. Atunci când rezolvi probleme, porţi discuţii stimulative sau citeşti zilnic, mintea ta rămâne ascuţită. În schimb, după o vacanţă de două săptămâni în care nu ai făcut altceva decât să leneveşti pe plajă, creierul tău devine somnolent. El are nevoie de câteva zile pentru a reintra în formă.

În mod evident, anumite aspecte personale trebuie susţinute şi cultivate tot timpul, iar gândirea pozitivă este unul din ele. Acum câţiva ani m-am alăturat unui grup remarcabil numit „The Inside Edge[3]", înfiinţat de Diana şi Paul von Welanetz. Grupul există şi astăzi şi este alcătuit din oameni extrem de pozitivi şi de mare succes. La fiecare întâlnire, un membru al grupului sau un oaspete ţine o prelegere inspiraţională care îi motivează şi îi încarcă de energie pe ceilalţi. Membrii grupului recunosc nu doar necesitatea practicării gândirii pozitive, dar şi cea de a se înconjura de oameni pozitivi.

Este semnificativ faptul că din acest grup fac parte mai mulţi autori de succes în domeniul literaturii de dezvoltare personală. Aceştia cunosc perfect majoritatea tehnicilor disponibile în acest domeniu, dar acest lucru nu îi împiedică să se întâlnească săptămânal (la 6:15 dimineaţa!) pentru a-şi oferi reciproc sprijinul. Nu am nicio îndoială că toţi practică zilnic o formă sau alta de gândire pozitivă, conştienţi că dacă ratează o singură zi, se vor simţi mai rău decât în precedenta.

---

[3] Ascuţimea interioară a minţii. (n. tr.)

Marea majoritate a oamenilor refuză să accepte necesitatea practicii constante; în caz contrar, toată lumea ar gândi pozitiv. Dacă stăm să ne gândim, nici prospeţimea oferită de un duş, de machiaj sau de un bărbierit nu durează prea mult, dar nimeni nu opune rezistenţă la gândul că trebuie să îşi înceapă ziua făcând aceste activităţi. Ei bine, gândirea pozitivă oferă o prospeţime cel puţin comparabilă cu acestea!

Aşadar, ce poţi face pentru a-ţi transforma gândurile negative care îţi anihilează puterea personală? Trebuie să procedezi exact la fel ca în cazul unui corp ieşit din formă. Trebuie să îţi creezi un program de exerciţii, în cazul de faţă pentru reantrenarea minţii tale. În acest scop, *trebuie să treci la fapte.*

Înainte de a-ţi indica un plan de acţiune concret, îţi recomand câteva accesorii care îţi pot face rutina zilnică mai eficientă şi cu siguranţă mai plăcută:

1. Un mic casetofon, un CD-player sau un iPod… adică un aparat portabil de ascultat.

2. Benzi şi CD-uri cu afirmaţii pozitive. Din fericire, în lumea în care trăim există o multitudine de materiale audio disponibile, care ne pot ajuta să ne creăm o perspectivă mai pozitivă asupra vieţii. Există benzi şi CD-uri cu afirmaţii, cu muzică de relaxare, de meditaţie, motivaţionale, de vizualizare şi inspiraţionale. De asemenea, există tot mai multe cărţi din literatura de dezvoltare personală în format audio. Dacă vei înţelege beneficiile care derivă din aceste materiale, vei fi tentat cu siguranţă să îţi creezi o întreagă bibliotecă audio.

3. Cărţi pozitive care te inspiră şi te motivează. Sugestia mea este să îţi cumperi cărţile, nu să le împrumuţi de la bibliotecă. În acest fel, le poţi sublinia şi poţi face notiţe pe ele, recitindu-le apoi ori de câte ori doreşti. Asumă-ţi „proprietatea" acestor cărţi din toate punctele de vedere. Ele îţi asigură un sistem de sprijin neegalat şi îţi stau la dispoziţie tot timpul. Poate că te gândeşti că cumpărarea acestor cărţi şi casete este costisitoare, şi ai dreptate. Pe de altă parte, nu-mi pot imagina o investiţie mai bună decât aceasta pentru a-ţi crea o viaţă mai bună. Dacă nu dispui de foarte mulţi bani, ia-o încet. Ceea ce contează este să ÎNCEPI DE UNDEVA!

4. Cumpără-ţi fişe de indexare şi post-it-uri.

5. Notează pe ele citate pozitive, care te inspiră cu adevărat. Iată câteva dintre cele care mi-au plăcut mie cel mai mult:

„Vasele ancorate în port sunt în siguranţă, dar nu acesta este motivul pentru care au fost construite vasele." – *John Shedd*

„Cea mai bună modalitate de a ieşi în afară este de a trece printr-o poartă." – *Helen Keller*

„Nu sunt un ratat dacă nu îmi creez propriile eşecuri… Nu pot avea succes decât încercând." – *Autor necunoscut*

„Dat fiind că totul este extrem de periculos, nimic nu mi se pare în mod deosebit înspăimântător." – *Gertrude Stein*

Şi încă un exemplu:

„Acceptă-ţi teama… dar nu te lăsa inhibat de ea!" *– Susan Jeffers*

Notează fiecare citat pe o fişă şi lipeşte aceste fişe peste tot în jurul tău, la vedere: pe oglinzi, pe birou, pe uşa de la frigider, în maşină, în jurnalul tău personal şi aşa mai departe. Dacă îţi place un citat în mod cu totul deosebit, pune-l pe mai multe fişe, astfel încât să îl poţi regăsi oriunde te-ai uita.

Dacă ai talente artistice, fă-ţi un poster decorativ cu aceste citate şi lipeşte-l pe perete, sau cumpără-ţi un astfel de poster (se găsesc unele minunate).

Pe măsură ce vei progresa de-a lungul căii, vei constata că citatele tale preferate se vor schimba. Diferite idei te vor atrage mai mult în diferite momente. Nu ezita să schimbi aceste citate. Fii creativ şi jucăuş. După cum spunea umoristul Jan Marshall: „Nu există nici cea mai mică dovadă că viaţa este serioasă!" Sari calul şi distrează-te la maxim, până când prietenii te vor întreba ce se petrece cu tine.

6. Afirmaţiile. Vorbeam mai devreme de benzile şi CD-urile cu afirmaţii (pag. 83, nr. 2). Ce este o afirmaţie? Este o formă de dialog interior în cea mai înaltă expresie a sa. Îţi mai aminteşti de puterea dialogului interior aşa cum a fost demonstrată ea de experimentul cu braţul întins? Afirmaţiile sunt unul din cele mai bune instrumente care ne stau la dispoziţie, fiind extrem de uşoare şi complet gratuite.

Ea reprezintă *o afirmaţie pozitivă care susţine că ceea ce ne dorim se întâmplă deja.* Nu că se va întâmpla

mâine sau altădată în viitor, ci chiar acum. Iată câteva astfel de afirmaţii:

Mă eliberez de vechile mele tipare şi progresez.
Mă relaxez, căci ştiu că pot face faţă oricărei situaţii.
Îmi asum responsabilitatea pentru viaţa mea.
Ştiu că ceea ce cred eu contează şi acţionez în consecinţă.
Eman afecţiune şi iubire oriunde m-aş duce.
Mă detaşez şi am încredere că tot ce mi se întâmplă este ideal.
Mă las purtat de valul vieţii, într-o stare de pace deplină.
Descopăr partea bună a tuturor experienţelor mele.
Sunt puternic, plin de iubire şi nu am de ce să mă tem.
Mă focalizez asupra numeroaselor binecuvântări din viaţa mea.

Acestea sunt doar câteva afirmaţii cu care merită să începi. Personal, cred cu atâta tărie în puterea afirmaţiilor încât am creat trei benzi audio cu afirmaţii, intitulate: *Dialogul interior pentru începerea unei zile într-o stare de încredere în sine, Dialogul interior pentru pace interioară* şi *Dialogul interior pentru o iubire eficientă*. Ascultarea acestor benzi audio te va ajuta să îţi construieşti un repertoriu personal al afirmaţiilor şi să acumulezi mai multă încredere în sine, iubire şi pace interioară.

Atunci când lucrezi cu afirmaţiile, nu trebuie să uiţi câteva lucruri importante:

- Rosteşte întotdeauna afirmaţiile la timpul prezent.
  Afirmaţie greşită: Îmi voi gestiona temerile.
  Afirmaţie corectă: Îmi gestionez temerile.

- Caută întotdeauna formulări cât mai pozitive. Evităle pe cele negative:
  Afirmaţie greşită: Nu mă mai desconsider.
  Afirmaţie corectă: Capăt o încredere din ce în ce mai mare în sine cu fiecare zi care trece.

- Selectează afirmaţii care ţi se par adevărate la momentul respectiv. Vei vedea că acestea se schimbă odată cu trecerea timpului şi cu modificarea atitu dinii tale.

Să vedem acum cum poţi pune în practică toate aceste instrumente. Îţi voi ilustra acest lucru prezentându-ţi folosirea gândirii pozitive într-o zi obişnuită. Întregul scop al programului poate fi rezumat în câteva cuvinte: **DEPĂŞEŞTE-ŢI NEGATIVITATEA PRIN DIALOGUL TĂU INTERIOR POZITIV.** Aşa cum ţi-am mai explicat, acest lucru nu este atât de uşor cum pare, dar poate fi cultivat prin practică.

Dialogul interior are o inerţie ieşită din comun. El va face tot ce îi va sta în puteri pentru a-şi menţine puterea de influenţă asupra ta. Dacă vei învăţa însă să ţii sub control această voce interioară, gândirea pozitivă va tinde să devină automată în viaţa ta, şi nu vei mai avea nevoie decât de câteva imbolduri zilnice pentru a-ţi menţine un moral ridicat. La început va trebui să avansezi însă cu toate pânzele sus! Să vedem aşadar cum ar trebui să se deruleze prima ta zi de practică.

UN GHID INTENSIV AL GÂNDIRII POZITIVE PENTRU ÎNCEPĂTORI

1. Imediat după ce te-ai trezit, dă drumul la aparatul audio. Aminteşte-ţi să îţi pregăteşti aparatul cu o seară înainte, introducând în el caseta sau CD-ul pe care doreşti să îl asculţi dimineaţa, astfel încât atunci când te trezeşti să nu ai altceva de făcut decât să apeşi pe butonul Play. O casetă sau un CD cu afirmaţii pozitive reprezintă o modalitate ideală de a-ţi începe ziua *(Dialogul interior pentru începerea unei zile într-o stare de încredere în sine* este ideal în acest scop). La fel de bine, poţi opta pentru o casetă cu o meditaţie ghidată, una motivaţională, inspiraţională sau pentru o carte audio. Trăim într-o perioadă excepţională pentru învăţare şi pentru creşterea personală! După ce ai apăsat pe butonul Play, rămâi în pat cu ochii închişi şi lasă afirmaţiile pline de putere şi de iubire să pătrundă adânc în interiorul tău. Cred că eşti de acord că această metodă este mai bună decât să zaci în pat, spunându-ţi că nu ai niciun chef să te dai jos din el şi să te confrunţi cu toate necunoscutele îngrozitoare ale zilei.

2. După ce te-ai dat jos din pat, caută cu privirea citatele pozitive pe care le-ai plasat prin casă: pe pereţi, pe frigider, pe oglindă şi aşa mai departe. Gândeşte-te cât de uşor le-ar fi oamenilor să se simtă bine!

3. În timp ce te îmbraci, pune-ţi o muzică ce îţi face sufletul să cânte. Poate fi o muzică de relaxare, clasică, rock sau de orice alt tip. Important este să îţi facă plăcere în momentul respectiv.

4. Simultan (tot în timp ce te îmbraci), repetă afirmaţiile pe care le-ai ales pentru ziua respectivă. Ideal ar fi să faci acest lucru în faţa oglinzii. Repetă afirmaţiile timp de cel puţin zece minute şi aminteşte-ţi de ele inclusiv de-a lungul zilei, ori de câte ori negativitatea încearcă să pătrundă iarăşi în mintea ta. Procesul necesită o vigilenţă continuă, căci negativitatea are un fel al ei de a se furişa pe nesimţite înapoi în mintea ta, unde crede că îi este locul. De îndată ce devii conştient de ele, înlocuieşte gândurile negative cu afirmaţiile pozitive alese pentru ziua în curs. Nu lăsa micuţa voce din mintea ta să preia controlul asupra ta. *Depăşeşte-ţi negativitatea interioară cu ajutorul afirmaţiilor pozitive!* Îţi garantez că dacă vei persevera cu această practică, vocea negativă va deveni o raritate, iar cea pozitivă va deveni regula. Tot secretul constă în a crede că repetiţiile continue vor sfârşi prin a avea efectul scontat.

NOTĂ: La început, îţi sugerez să nu dai drumul la televizor sau la radio şi să nu asculţi ştirile, dacă eşti obişnuit să faci acest lucru. Acestea sunt concepute în mod deliberat într-o manieră uluitor de negativă. Până când ajungi la măiestrie, lasă vocea pozitivă să fie singura „ştire" pe care o asculţi în timp ce te pregăteşti pentru ziua care începe. Dacă eşti obişnuit să citeşti ziarul în timpul micului dejun, înlocuieşte această obişnuinţă cu o carte inspiraţională sau motivaţională.

În timp ce predam un curs despre teamă la New York, mi-am instruit cursanţii să evite complet ştirile, experimental. Cu toţii au rămas surprinşi de diferenţa pe care au simţit-o. În loc să mai discute cu prietenii lor despre cât de groaznice sunt lucrurile care se întâmplă

în această lume, ei au început să le împărtăşească ideile pozitive pe care le-au învăţat din cărţile de dezvoltare personală pe care le-au citit, iar conversaţiile lor au devenit mai animate şi mai savuroase.

După ce ţi-ai schimbat complet atitudinea mentală, înlocuind-o pe cea negativă cu cea pozitivă, poţi reîncepe să asculţi ştirile şi să citeşti ziare. Cel mai probabil vei constata însă cu surprindere că ţi-ai dezvoltat o perspectivă nouă, mai constructivă asupra mass-mediei, privind „ştirile proaste" ca pe nişte oportunităţi de a-ţi asuma responsabilitatea pentru tine însuţi şi pentru comunitatea în care trăieşti.

5. Dacă faci zilnic exerciţii fizice, inserează în timpul lor şi gânduri pozitive. Afirmaţii de gen: „Simt cum energia curge liberă prin corpul meu" sau „Îmi creez o zi frumoasă" vor face ca şedinţa de exerciţii fizice să devină mult mai eficientă.

6. Să spunem că ţi-ai terminat micul dejun şi a sosit timpul să te pregăteşti pentru a pleca la lucru. Eu locuiesc în Los Angeles şi îi aud adeseori pe oameni plângându-se de perioada pe care trebuie să o petreacă în automobilul lor. Nu este însă cazul meu! Eu una mi-am transformat maşina într-un „templu al învăţării" şi de-abia aştept să mă urc în ea. De îndată ce pornesc motorul, dau drumul la una din benzile sau unul din CD-urile mele. Ascult în maşină fie mesaje inspiraţionale sau motivaţionale, fie muzică ce îmi creează o stare de bună dispoziţie. În timp ce alţi oameni consideră acest timp pierdut, el îl consider extrem de productiv. Dacă nu aş călători cu maşina, aş avea mult mai puţin timp la dispoziţie pentru ascultat.

NOTĂ: Nu asculta muzică de relaxare sau de meditaţie în maşină, din motive evidente!

Dacă te duci pe jos la serviciu, echipamentele audio moderne permit ascultarea materialelor dorite. Dacă preferi, poţi repeta mental afirmaţiile pozitive. Dacă lucrezi acasă, eşti norocos, căci înseamnă că poţi asculta toată ziua mesaje pozitive, în timp ce faci curat prin casă sau găteşti. Dacă ai copii mici acasă, gândeşte-te la impactul pozitiv pe care îl pot avea aceste mesaje asupra minţii lor tinere şi uşor de impresionat.

7. Când ajungi la birou, uită-te mai întâi de toate la mesajele pozitive pe care ţi le-ai plasat aici. Savurează momentul şi lasă-ţi sufletul să îşi ia zborul la auzul mesajelor inspiraţionale!

8. Alege o afirmaţie specială pentru ziua în curs. Noteaz-o în jurnalul tău. Dacă nu îţi vine nicio idee, alege una din cărţile sau benzile mele din seria *Dialogul interior*. Alternativ, vizitează site-ul meu şi foloseşte afirmaţia zilei pe care o plasez pe el. Ori de câte ori îţi consulţi jurnalul, repetă afirmaţia zilei de cel puţin zece ori. Dacă doreşti, poţi plasa un cartonaş pe care ţi-ai notat afirmaţia zilei pe birou, astfel încât să îţi sară în ochi. În momentul de faţă, afirmaţia de pe cartonaşul pe care îl am chiar lângă calculator este: „Tot ce mi se întâmplă este perfect." Ea îmi reaminteşte că tot ceea ce mi se întâmplă în viaţă are scopul de a mă învăţa ceva şi de a mă ajuta să îmi continui creşterea personală. De aceea, o consider o afirmaţie minunată!

9. Dacă nu eşti masochist, vei simţi nevoia să îţi menţii atitudinea mentală pozitivă şi starea pe care ţi-ai creat-o în timpul ritualului de dimineaţă. Ori de câte ori presiunile şi îndoielile zilei încep să se furişeze în mintea ta, oferă-ţi o doză de energie pozitivă. Tot ce trebuie să faci în această direcţie este să repeţi de mai multe ori afirmaţiile pozitive dorite, până când simţi că redevii optimist şi plin de energie. Nu uita că vocea ta interioară te însoţeşte pretutindeni, şi deci va încerca în permanenţă să îşi redobândească statutul pierdut. Nu o lăsa să te controleze. Oferă-ţi noi şi noi doze de gândire pozitivă, zi şi noapte, atât timp cât este necesar.

10. Înainte de a te duce la culcare, pune-ţi o bandă audio de relaxare şi ascultă mesajul ei liniştitor. Ideală în acest scop este banda *Dialogul interior pentru o stare de pace mentală,* care facilitează un somn odihnitor şi liniştit. Alternativ, poţi folosi orice înregistrare care îţi conferă o senzaţie de pace interioară. Este mult mai bine să asculţi o astfel de înregistrare decât să îţi laşi mintea să monologheze singură, spunându-ţi la infinit câte îţi lipsesc din viaţa ta şi că nu eşti suficient de bun. Ce groaznic! Este de preferat să te scufunzi într-un somn beatific ascultând mesaje pline de iubire şi de afecţiune.

Îţi garantez că dacă vei aplica cu perseverenţă acest program, întreaga ta lume se va schimba aproape peste noapte. Gândurile pozitive schimbă toate percepţiile despre viaţă. Dacă nu îţi vei mai asculta vocea negativă din interiorul minţii, vei ajunge să te întrebi de ce anume ţi-a fost atât de teamă în trecut. Vei dispune de o energie pe care nu ţi-ai fi imaginat-o niciodată posibilă. Vei

râde mai mult şi vei iubi încă şi mai mult. Vei deveni o prezenţă extrem de plăcută şi de dorită. Pe scurt, te vei bucura pentru simplul motiv că trăieşti.

Într-o perioadă relativ scurtă de timp (vei şti când vei fi pregătit), vei putea reduce puţin intensitatea programului şi vei putea începe un program de întreţinere. Oferă-ţi cel puţin o lună înainte de a face acest pas. Dacă sunt zile în care nu ai fost atât de vigilent pe cât ţi-ai fi dorit, *nu* lăsa vocea interioară să te critice. Parcă o aud spunându-ţi: „Vezi!? Nu poţi urma nici măcar un program simplu ca acesta. Nu te vei simţi niciodată mai bine. Eşti neputincios şi lipsit de orice speranţă." Aminteşte-ţi că acest dialog interior este declanşat de vocea negativă din mintea ta şi evită-l cu ajutorul afirmaţiilor pozitive. „Mă descurc perfect!" este o afirmaţie minunată pentru perioadele în care vocea interioară încearcă să te facă să te simţi vinovat.

Nu pot sublinia îndeajuns faptul că gândirea pozitivă necesită o practică zilnică. Personal am practicat-o ani la rând, dar încă mai petrec o parte din timpul fiecărei zile concentrându-mă asupra eliminării negativităţii din gândirea mea. Dacă nu fac acest lucru (aşa cum mi s-a întâmplat de câteva ori în viaţă), sunt perfect conştientă că starea mea de bine va tinde să scadă treptat. Slavă cerului că este atât de uşor să o regăsesc prin reluarea programului descris mai sus. De aceea, am ajuns să mă întreb: „De ce încetez să fac ceva care mă face să mă simt atât de bine?"

Doresc să mai subliniez un lucru important legat de gândirea pozitivă: aceasta nu trebuie folosită niciodată ca un pretext pentru negare. De multe ori, noi începem

să ne simţim atât de bine sub impactul puterii gândurilor noastre pozitive încât încercăm să ne sufocăm în faşă orice tristeţe sau durere autentică, fie din viaţa noastră, fie din cea a lumii în care trăim.

Da, există durere în viaţa oricărui om. Cu toţii experimentăm pierderi şi dezamăgiri. Nimeni nu este imun la aceste realităţi. Atunci când este autentică, gândirea pozitivă nu se opune lacrimilor, căci ştie că mai devreme sau mai târziu vom ajunge din nou la extrema opusă durerii şi vom trăi iarăşi o viaţă frumoasă şi productivă. La fel, există durere în această lume… iar gândirea pozitivă autentică nu se opune niciodată lacrimilor de compasiune pentru durerea semenilor noştri. Există foamete. Există rasism. Există războaie. Există probleme ale mediului. Şi aşa mai departe. Lasă-ţi lacrimile să curgă, iar apoi *implică-te în rezolvarea acestor probleme!* Porneşte întotdeauna de la premisa pozitivă că se poate face ceva, chiar dacă deocamdată nu îţi dai seama ce. Negarea conduce la inactivitate… la fel ca şi lipsa de speranţă.

Nimeni nu este imun la durere. De aceea, această emoţie nu trebuie negată atunci când este reală şi autentică. Secretul constă în a porni întotdeauna de la premisa că poţi duce o viaţă productivă şi semnificativă *indiferent de circumstanţele exterioare.* Gândirea pozitivă nu face altceva decât să îţi confere mai multă putere cu ajutorul căreia să poţi face mai bine faţă circumstanţelor vieţii. În acest fel, nu te mai laşi dominat de „perioadele negative" din viaţa ta, ci de puterea ta interioară. Atunci când simţi această putere, tu îţi poţi gestiona orice teamă de pe poziţia ei (a puterii) şi poţi inversa cursul lucrurilor, creând noi realităţi pozitive în viaţa ta.

6

CÂND „CEILALŢI” NU TE LASĂ SĂ CREŞTI

Ceaţa începe să se ridice. Viaţa pare mult mai uşor de gestionat acum că ai adoptat atitudinea Pollyanei. Pe măsură ce vei începe să pui în practică noua ta pozitivitate, făcând o serie de schimbări de mult timp necesare, vei descoperi cu uimire că ceva nu este în regulă cu oamenii din viaţa ta. Atât acasă cât şi în exteriorul acesteia, vei începe să îţi dai seama că nu tuturor oamenilor importanţi din viaţa ta le plac schimbările pe care le faci, chiar dacă acestea sunt în mod evident pozitive pentru tine! Ce se întâmplă?

Se întâmplă că ceilalţi oameni s-au obişnuit să interacţioneze cu tine într-un anumit fel, iar atunci când acest tipar al interacţiunii dispare, ei se simt mai mult sau mai puţin deranjaţi. Chiar dacă înţelegi acest mecanism, el poate fi destul de apăsător. Nu numai că te temi să mergi înainte, dar acum începi să pierzi şi o bună parte din oamenii din viaţa ta. Exact când ai o mai mare nevoie de susţinere, te trezeşti că până şi cei apropiaţi îţi devin duşmani!

Înainte să discutăm cum trebuie să te comporţi cu membrii familiei care se opun creşterii tale spirituale, gândeşte-te la toate relaţiile tale, la modul general. Îţi

susţin prietenii procesul de creştere personală, sau te trag în jos? Te simţi bine în preajma lor, sau te simţi „contaminat" de negativitatea lor? Sunt aceştia plini de entuziasm văzând că te transformi de la o zi la alta, sau ar prefera compania celui care ai fost până acum, chiar dacă tu de-abia aştepţi să te desprinzi de el? Dacă răspunsurile sunt afirmative în ceea ce priveşte partea a doua a celor trei întrebări, a sosit timpul să faci nişte schimbări importante.

Îţi reamintesc în această direcţie că scopul tău este să avansezi de la durere la putere în maniera în care îţi gestionezi teama. Din acest punct de vedere:

NIMIC NU TE SPRIJINĂ MAI MULT CA SUSŢINEREA UNUI GRUP DE OAMENI PUTERNICI, MOTIVAŢI ŞI CARE TE INSPIRĂ.

Dacă te sperie realizarea faptului că oamenii din viaţa ta sunt slabi, blocaţi şi deprimaţi, nu-ţi face griji. Cheia soluţiei este tocmai *conştientizarea* acestui lucru. Marea majoritate a oamenilor *nu* sunt conştienţi de faptul că aparţin marii categorii a celor care se plâng şi se lamentează decât atunci când încetează acest comportament. Atunci când devenim conştienţi, lucrurile încep să se îndrepte în mod automat în viaţa noastră.

Cum? Foarte simplu. Atunci când începi să creşti, îţi dai seama că nu îţi mai doreşti să stai în preajma unor oameni deprimaţi. Negativitatea este contagioasă, iar după ce stai mai mult timp în compania unei persoane negative, te simţi destul de rău. Din fericire, şi pozitivitatea este la fel de contagioasă, iar timpul petrecut alături de o persoană pozitivă te face să simţi că îţi poţi întinde aripile şi îţi poţi lua zborul. În scurt timp, vei începe să

faci deosebirea între cele două categorii. Energia devine tangibilă pentru tine, şi pe măsură ce devii din ce în ce mai conştient, începi să „simţi" dacă o persoană este pozitivă sau negativă… şi te simţi automat atras de persoanele pozitive. Oamenii din viaţa ta sunt cel mai bun indicator al stării tale emoţionale. Principiile similare se atrag întotdeauna. Pe măsură ce începi să te schimbi, te simţi din ce în ce mai atras de alţi oameni decât cei de până acum.

Ori de câte ori discut despre acest subiect la seminarele mele, apare invariabil întrebarea: „Toate bune şi frumoase, dar ce ne facem cu vechii prieteni?" Mulţi cursanţi îşi exprimă vinovăţia la gândul de a-şi lăsa în urmă foştii prieteni. Această atitudine este de înţeles, dar absolut inutilă. În primul rând, cursanţii mei pornesc de la premisa că foştii lor prieteni nu sunt suficient de puternici pentru a se descurca fără ei. Această premisă este exagerată şi le acordă foarte puţin credit prietenilor lor. Eu una îţi garantez din start că foştii tăi prieteni se vor descurca de minune fără tine şi îşi vor face noi prieteni. Societatea „Plângerilor şi Lamentărilor" nu va dispărea foarte mulţi ani de acum înainte, aşa că prietenii tăi îşi vor găsi întotdeauna tovarăşi care să le ţină companie.

Mai există şi o altă posibilitate: poate că noua ta energie va avea darul de a le deschide prietenilor tăi ochii. Ei se vor trezi astfel în faţa unor posibilităţi noi şi ţi se vor alătura în călătoria ta către putere, acţiune şi iubire. Aceasta este situaţia ideală. Nu trebuie să uiţi însă că chiar şi în această situaţie este bine să îţi lărgeşti sistemul de sprijin, astfel încât să ai modele „avansate" de urmat, care să îţi arate mai bine calea.

Despre ce sistem de sprijin vorbesc? Despre acela care te face să te simţi *foarte bine* în pielea ta. De pildă, dacă declari că doreşti să te întorci la şcoală sau să îţi iei o slujbă nouă, prietenii tăi ar trebui să spună: „Uau! Este o idee fantastică. Sunt convins că te vei descurca de minune. Nu-ţi face griji… Dispui de toate calităţile necesare! Nu ezita nicio clipă!"

Acesta este sistemul de sprijin de care ai nevoie. În niciun caz nu ai nevoie de prieteni care să îţi spună: „Nu crezi că îţi asumi un risc prea mare? Este o lume atât de competitivă. Nu vei reuşi niciodată. De ce nu laşi lucrurile aşa cum sunt?" Dacă auzi astfel de replici de la prietenii tăi, înseamnă că este timpul să o iei într-o altă direcţie.

Între noii prieteni pe care ţi-i faci, nu uita să îi incluzi şi pe cei care au avansat mult mai mult decât tine pe aceeaşi cale. După cum spune Marilyn Ferguson în mult lăudata sa carte, *Conspiraţia Vărsătorului:*

> Dacă dorim să ne găsim calea pentru a trece peste o apă agitată, compania celor care au construit deja poduri şi care au trecut dincolo de disperare şi de inerţie ne este infinit mai folositoare.

Este minunat să poţi conduce alţi oameni către un loc mai bun, dar este o uşurare să fii condus la rândul tău de alţii. Viaţa devine infinit mai amuzantă şi mai puţin dificilă atunci când nu trebuie să îţi desţeleneşti singur calea. Oamenii pozitivi fac întotdeauna ca lucrurile să pară mai uşoare. Ei au învăţat de mult să nu se ia prea în serios, aşa că sunt o bucurie de-a lungul drumului. De bună seamă, asta nu înseamnă că cei care gândesc pozitiv sunt „superficiali". „The Inside Edge", grupul pe care l-am menţionat

în capitolul anterior, sprijină nu doar gândirea pozitivă, ci şi pe cei care îşi proiectează perspectiva lărgită asupra lumii, în speranţa de a contribui la crearea unei lumi mai bune. Atunci când suntem preocupaţi de ceva mult mai mare decât noi, temerile noastre se reduc în mare măsură. Noi ne simţim parte integrantă dintr-un tot unitar, nu ne mai simţim singuri şi, poate pentru prima dată în viaţă, devenim conştienţi că avem o menire.

Este extrem de important pentru pacea ta interioară şi pentru sentimentul puterii personale să ai un grup de sprijin. Nu pot sublinia îndeajuns cât de important este să începi *chiar acum* să cultivi apropierea de oamenii puternici sub forma unui grup bine stabilit sau chiar a unui grup de prieteni angrenaţi în mod conştient în procesul creşterii personale. Repet: nu-ţi face probleme în legătură cu prietenii orientaţi către negativitate. Cel mai probabil, aceştia vor dispărea singuri din viaţa ta pe măsură ce nu vei mai fi de acord cu statutul de victimă pe care şi-l asumă, sau poate că ţi se vor alătura pe calea ce conduce către putere şi către iubire.

De unde trebuie să începi? Gândeşte-te la oamenii cu care te-ai întâlnit recent şi pe care îi admiri sincer. Fă tot ce este necesar pentru a le afla numărul de telefon. Sună-i şi spune-le deschis că te-au impresionat şi că ai vrea să îi cunoşti mai bine. Apoi invită-i la un prânz sau la o cină. Ştiu că la început, acest comportament te poate speria *foarte* tare. Când l-am adoptat eu însămi, cu mulţi ani în urmă, mâna mi-a tremurat foarte tare pe receptorul telefonului.

Spre surpriza mea, prima femeie pe care am ales-o pentru a-mi fi prietenă a fost plăcut surprinsă de telefonul

meu. La acea vreme preţuirea mea de sine era la cote foarte reduse, aşa că mi-am imaginat că va face tot ce îi va sta în puteri pentru a mă evita. Dimpotrivă însă, ea mi-a spus că se bucură că am sunat-o. „Chiar te bucuri?", a fost răspunsul meu nesigur. În cele din urmă am petrecut împreună o seară încântătoare, după care am continuat să fim prietene bune până astăzi. Pe măsură ce a trecut timpul, mi-a fost din ce în ce mai uşor să iniţiez astfel de contacte şi să stabilesc prietenii, iar la ora actuală am un cerc fantastic de prieteni.

Ideea este însă că trebuie să faci un efort personal. Foarte mulţi oameni stau acasă şi aşteaptă ca telefonul să le sune, după care se întreabă de ce sunt întotdeauna singuri. Nimic nu vine de la sine, mai ales la început. Trebuie să faci un efort şi să îţi creezi singur sistemul de sprijin pe care ţi-l doreşti. Chiar dacă acest lucru te sperie, *fă-l!* Chiar dacă se vor găsi oameni care te vor refuza, continuă să îi suni pe alţii. Dacă obţii un singur răspuns pozitiv din zece, este foarte bine. Aminteşte-ţi că oamenii se simt flataţi de interesul tău faţă de ei, chiar dacă te refuză din motive personale. Cel puţin le vei face o plăcere sunându-i. Nu suna însă fără discriminare. Alege întotdeauna oameni pe care îi percepi mai avansaţi cu câteva etape decât tine pe calea creşterii personale. Dacă vei descoperi că eşti mai avansat decât ei în anumite domenii de viaţă, acest lucru nu va face decât să îţi amplifice şi mai mult încrederea în sine. Cu toţii avem tendinţa să ne subestimăm.

Un loc ideal pentru a găsi astfel de oameni sunt cursurile şi seminarele de dezvoltare personală. La acestea vei găsi automat oameni aflaţi deja pe calea creşterii personale. Vei avea multe în comun cu ei şi există şanse

mari ca ei să fie mult mai deschişi faţă de tine decât alţi oameni.

Acum că ne-am ocupat de prieteni, se pune întrebarea: *„Ce trebuie să fac dacă propriul meu partener de viaţă mă trage în jos?"*

Este o întrebare importantă, căci de multe ori propriul nostru partener este cel care se opune cel mai tare creşterii noastre personale. Deşi ne simţim adeseori şocaţi şi dezamăgiţi de lipsa sprijinului din partea sa, această atitudine nu ar trebui să ni se pară surprinzătoare. Un partener de cuplu consideră că are cel mai mult de pierdut în urma transformării noastre. Adeseori, el are nevoie de timp pentru a-şi da seama că lucrurile stau de fapt invers: că are numai de câştigat de pe urma creşterii noastre personale. Iată două exemple extreme care ilustrează cât de greu le este oamenilor să accepte schimbarea partenerilor lor, chiar dacă aceasta îi conduce pe cei din urmă de la boală la sănătate.

Doris

Doris a fost una din primele mele cursante. Locuia în Garden City, Long Island, şi timp de 18 ani s-a simţit prea speriată pentru a se aventura mai departe de casă. De fapt, în anii din urmă, până să participe la seminarul meu, aproape că nu a mai ieşit din casă. După cum cred că ţi-ai dat seama, suferea de agorafobie. Deşi învăţăturile mele se referă la temerile de zi cu zi, nu la fobii, ceva a atras-o către seminarul meu.

Pentru a ajunge la curs, soţul lui Doris, Ted, a trebuit să o aducă cu maşina la New York, să o conducă în sala de curs şi să o aştepte la parter. Doris era prea speriată pentru a face toate aceste lucruri singură. Când a sosit

rândul ei să vorbească la prezentarea de la început, îi puteam vedea angoasa în ochi. Era atât de speriată încât se temea să nu aibă un atac de panică.

I-am aplicat lui Doris tehnica numită „intenţia paradoxală", care consta în a o încuraja să facă exact lucrul de care se temea cel mai tare. Lucrurile cărora le opunem rezistenţă persistă. De aceea, i-am spus să *nu* mai opună rezistenţă şi să ne ilustreze tuturor cum arată un atac de panică. Aşa cum am anticipat, nu a reuşit, oricât de mult a încercat, şi în cele din urmă a început să râdă, la fel ca şi restul clasei. Începând din acel moment a început recuperarea ei. Din fericire, Doris a fost suficient de perseverentă pentru a-şi face toate temele, şi în scurt timp a ajuns să conducă maşina, să plece la cumpărături şi chiar să ia metroul. Toate aceste transformări s-au produs sub ochii mei şi ai cursanţilor de la seminarul meu.

Într-o zi, Doris a venit puţin tulburată la seminar. Ne-a spus:

– Pe măsură ce încep să mă simt din ce în ce mai bine, îmi dau seama că soţul meu încearcă să mă saboteze. Ori de câte ori plec de acasă, mă sperie, încercând să îmi bage tot felul de gânduri în cap. Dacă vin acasă entuziasmată că am depăşit un nou obstacol, se retrage în el şi devine foarte distant. Sunt atât de furioasă pe el! Nu înţeleg ce se întâmplă! De ce îmi face asta?

Nouă, celor care ne-am schimbat dramatic tiparele relaţionale cu cei din jur, răspunsul ni s-a părut evident. Existau mai multe motive. Mai întâi de toate, Ted se simţea ameninţat de schimbările produse în soţia sa. Înainte de a o apuca pe calea recuperării avusese o soţie care îl aştepta întotdeauna acasă. De aceea, nu trebuia să o

suspecteze de nimic, gândindu-se la ce face când este plecată de acasă. Acest lucru îi conferea o siguranţă deosebită, chiar dacă viaţa soţiei sale era dureros de limitată din cauza fobiei sale.

În al doilea rând, este posibil ca el să fi fost sincer îngrijorat de comportamentul ei. Ani la rând, Doris a fost ca o pasăre într-o colivie. Aproape nimic rău nu i se putea întâmpla în siguranţa casei lor, dar acum că bântuia pe străzile New York-ului, Ted se temea că i se putea întâmpla ceva rău. Aşa cum o mamă îşi face griji pentru copilul ei atunci când acesta trece strada pentru prima dată, el se temea pentru „copilul" lui care făcea acelaşi lucru, metaforic vorbind.

În sfârşit, independenţa lui Doris îl îngrijora pe Ted. Ani la rând, ea a avut nevoie de el pentru a putea funcţiona. Acum începuse să se descurce singură. Oare avea să mai aibă nevoie de el de acum înainte?

În aceste condiţii, nu este de mirare că Ted nu a încurajat-o pe Doris în efortul ei de a-şi continua creşterea personală. După ce am discutat cu ea despre ceea ce simte probabil soţul ei, Doris a început să îşi dea seama că acesta are o mai mare nevoie de ea decât invers. Datorită furiei pe care o simţea faţă de lipsa lui de susţinere, ea a recunoscut că nu prea îi oferea acest sprijin. După cum s-a exprimat Doris: „Cum să susţii pe cineva care tocmai ţi-a tras un pumn în faţă?"

Din fericire, Doris şi Ted au reuşit în cele din urmă să se adapteze la noile schimbări din viaţa lor şi şi-au salvat căsnicia, care a început să opereze acum pe o bază mai sănătoasă. Doris era absolut sigură că nu avea să se mai întoarcă *niciodată* în închisoarea penibilă în care se pusese singură anterior. Dacă preţul libertăţii ei

era despărţirea de soţul său, era dispusă să îl plătească! După toţi acei ani de suferinţă, Doris se simţea îndreptăţită să se bucure de noua ei stare de sănătate. De aceea, ea i-a explicat clar lui Ted că manipulările lui nu puteau dau rezultate. Ori avea să îşi schimbe comportamentul, ori avea să o piardă. Egoul lui Ted s-a dovedit suficient de puternic pentru a depăşi spaima pe care o simţea în faţa noii ameninţări pe care o percepea, iar în cele din urmă el a devenit principalul aliat al lui Doris.

Rona

Povestea Ronei şi a lui Bill nu este foarte diferită. La ora actuală, Rona este o femeie frumoasă care pare să fi ieşit de pe coperţile unei reviste de modă. Cu trei ani în urmă cântărea însă 110 kilograme. Doctorul ei a avertizat-o atunci că dacă nu va slăbi, sănătatea ei va avea foarte mult de suferit. Dând dovadă de o voinţă incredibilă, Rona a reuşit să slăbească şi să îşi păstreze silueta suplă. De bună seamă, odată cu noua ei înfăţişare, personalitatea sa s-a schimbat.

La fel ca în cazul lui Doris, relaţia Ronei cu soţul ei a trecut prin numeroase schimbări înainte ca acesta să accepte faptul că acum avea o soţie frumoasă care atrăgea privirile tuturor bărbaţilor oriunde s-ar fi dus. La început, el a încercat să îşi saboteze subtil soţia, acuzând-o de flirt, refuzând să mai facă dragoste cu ea, cumpărându-i alimente care îngraşă etc.

În realitate, Bill este un om bun, aşa că a rămas şocat el însuşi când şi-a dat seama de comportamentul lui şi de faptul că se simţea ameninţat de schimbările produse în viaţa soţiei sale, chit că acestea erau extrem de sănătoase pentru ea din toate punctele de vedere.

Realizând cât de distructivă este nesiguranţa sa pentru relaţia lui cu Rona, el a apelat la ajutor profesionist, iar la ora actuală căsnicia lor este mai înfloritoare ca niciodată.

Nu toate relaţiile sunt însă la fel de armonioase ca cele ale lui Doris şi Rona, iar uneori schimbările produse în contractul nescris al parteneriatului pot pune capăt unei căsnicii. Deşi la prima vedere destrămarea unei relaţii pe termen lung pare înspăimântătoare, adevărul este că nu cunosc *nici măcar o singură* persoană decisă să o apuce pe calea creşterii personale care să regrete plătirea acestui preţ!

Să luăm alte două exemple în această direcţie:

Richard

Richard a preţuit întotdeauna siguranţa mai presus de orice altceva. De aceea, şi-a ales o profesie de contabil, obţinând la două săptămâni un cec de salariu ce îi permitea să îşi susţină soţia şi cei doi copii. Pe când se apropia de 40 de ani, el a ajuns însă la concluzia că viaţa îi poate oferi mult mai mult. Una din companiile la care lucrase era acum disponibilă la vânzare. Era o companie micuţă de computere care promitea foarte mult. Când a discutat cu ea ideea de a strânge capitalul necesar şi de a cumpăra compania, soţia sa s-a opus din răsputeri, căci îşi simţea securitatea financiară ameninţată. De bună seamă, ea nu avea încredere în capacitatea lui Richard de a fi un bun om de afaceri.

Richard nu a cedat însă, ci a continuat să îşi urmărească noul ideal. Era conştient că putea da greş, dar ştia la fel de bine că dacă nu ar fi încercat, avea să îşi petreacă

restul vieţii făcând o muncă ce nu îi plăcea. De aceea, în pofida dezaprobării soţiei sale, el a cumpărat compania după ce a reuşit să strângă capitalul.

În timpul acestui proces, situaţia lui de acasă s-a schimbat dramatic. Toată lumea ştie că gestionarea unei companii noi este foarte solicitantă şi necesită foarte mult timp. Soţia lui Richard nu l-a susţinut nicio clipă, ci s-a umplut de resentimente la adresa lui. Richard a rugat-o să se implice mai mult în bunul mers al companiei, căci copiii erau mărişori şi se puteau descurca foarte bine singuri. Soţia sa l-a refuzat însă.

Căminul celor doi a devenit astfel un câmp de luptă, iar când Richard şi-a dat seama că de-abia aştepta să plece dimineaţa de acasă iar serile se simţea nefericit la gândul că trebuia să se întoarcă acasă, el a decis să pună capăt relaţiei sale cu soţia sa. Până astăzi, aceasta continuă să îl considere un om egoist şi incapabil de afecţiune, pentru simplul motiv că a refuzat să joace jocul relaţiei exclusiv după regulile ei.

În final, Richard a divorţat şi a devenit un om de afaceri de succes. El şi-a continuat rapid creşterea personală, în timp ce soţia sa a refuzat să i se alăture. La ora actuală, Richard se cutremură ori de câte ori se gândeşte ce s-ar fi întâmplat dacă nu ar fi dat curs oportunităţii care i-a ieşit atunci în faţă. Încrederea sa în sine a crescut dramatic de atunci. A simţit teama… dar nu s-a lăsat inhibat de ea, chiar dacă a plătit cu preţul căsniciei sale. La ora actuală s-a recăsătorit cu o femeie care îi încurajează creşterea personală, la fel cum el o încurajează pe a ei. Cei doi cresc la unison.

Sheila

Sheila a optat şi ea pentru creştere personală în defavoarea unei relaţii dizarmonioase. Ea s-a măritat de tânără şi a avut două fiice din primii patru ani ai căsniciei sale. Aşa cum se întâmplă adeseori atunci când te căsătoreşti de tânăr, nu a trecut mult şi ea a început să îşi dorească ceva mai mult de la viaţă. Cu ajutorul soţului ei Roger, Sheila s-a întors la şcoală ca să îşi completeze educaţia. Deşi iniţial se temea că nu avea să se mai descurce după o absenţă de cinci ani, a fost şefă de promoţie şi a absolvit *magna cum laude.* Acest succes a încurajat-o să îşi ia masteratul, iar mai târziu doctoratul.

Cât timp Sheila a fost studentă, căsnicia ei cu Roger a mers bine. Acesta era mândru de „mica lui studentă" şi a ajutat-o foarte mult cu copiii. După foarte mulţi ani, când Sheila şi-a agăţat pe perete diploma de doctorat, relaţia ei cu Roger a început să se schimbe. Acum era o profesionistă adevărată cu studii mult mai avansate decât masteratul lui. Roger a început să vorbească din ce în ce mai puţin cu soţia sa şi să vină din ce în ce mai târziu acasă de la lucru. Deloc surprinzător, el a început o relaţie extraconjugală cu o femeie care nu avea niciun fel de studii superioare.

Roger nu a putut face faţă creşterii extraordinare a Sheilei ca fiinţă umană, aşa că a pus capăt relaţiei lor. La început acest lucru a fost dureros pentru ea, căci cei doi petrecuseră împreună 12 ani, dar în timp Sheila a început să experimenteze bucuria descoperirii propriilor ei înzestrări. Ea nu a regretat niciodată decizia de a se întoarce la şcoală şi şi-a creat o carieră de vis.

Deşi au fost supărate la început, la ora actuală fiicele sale sunt foarte mândre de mama lor şi de enormul

succes pe care îl are. Ea este principalul lor model în viaţă. În prezent, Sheila este căsătorită cu un bărbat care o adoră literalmente, încântat la maxim de succesul soţiei sale. Vitalitatea ei ieşită din comun dă viaţă căsniciei lor, iar soţul ei o iubeşte tocmai pentru că are o personalitate atât de dinamică şi de interesantă. În mod evident, nu se simte deloc ameninţat de creşterea ei personală continuă.

Sunt perfect conştientă că relaţia ta cu partenerul sau partenera de viaţă nu este un lucru oarecare şi că ai nevoie de foarte mult curaj ca să pui în pericol stabilitatea ei. Riscul este mare, dar dacă obiectivul tău este creşterea personală, eu cred că merită asumat. Dacă vei opta pentru a rămâne „blocat/ă" numai pentru a nu-ţi deranja partenera/partenerul, vei sfârşi prin a te umple de resentimente la gândul că ţi-ai refuzat şansa de a-ţi continua creşterea personală. În ultimă instanţă, relaţia voastră va deveni extrem de tensionată, aşa că şansele de destrămare a ei vor creşte oricum.

De aceea, sugestia mea este următoarea:

PORNEŞTE ÎNTOTDEAUNA DE LA PREMISA CĂ PARTENERUL SAU PARTENERA TA DE VIAŢĂ ÎŞI DOREŞTE CE ESTE MAI BUN PENTRU TINE ŞI CĂ MAI DEVREME SAU MAI TÂRZIU VA ACCEPTA CU IUBIRE SCHIMBĂRILE PRODUSE ÎN TINE.

Cel mai probabil, partenerul tău va accepta cu uşurare noua ta putere recent descoperită, căci aceasta îi va prelua o parte din responsabilităţi. Marea majoritate a oamenilor îşi doresc să ştie că persoanele dragi sunt puternice, sănătoase şi pline de iubire, nu neajutorate,

neputincioase şi slabe. De altfel, gândeşte-te puţin: dacă partenerul tău preferă să fii neajutorat, neputincios şi slab, chiar îţi doreşti să rămâi alături de el?

Nu numai partenerul de viaţă ne face însă greutăţi atunci când ne regăsim puterea personală. Şi ceilalţi membri ai familiei procedează de multe ori la fel. Copiii pot deveni posaci, iar părinţii îşi pot exprima nemulţumirea prin critici. Şi ei s-au obişnuit să relaţioneze cu noi într-o anumită manieră, motiv pentru care opun rezistenţă în faţa schimbării noastre.

Copiii sunt cei mai mari maeştri ai manipulării şi se pricep de minune să profite de sentimentul vinovăţiei pe care ştiu să ni-l creeze. Părinţii au propriul lor stil. Insinuările lor sunt mai subtile şi mai „dulci", de gen: „Dragă, eşti convins că poţi face asta? Nu te-ai descurcat niciodată prea bine singur", sau „Dragă, mai bine te-ai gândi de două ori înainte de a divorţa. Nimeni nu îşi doreşte o femeie de peste 30 de ani, mai ales cu doi copii", sau „Ai devenit atât de egoist în ultima vreme… Nici nu te mai recunosc".

Adeseori, părinţii nu realizează că le subminează copiilor lor încrederea în sine, dar dacă li se explică acest lucru, ei renunţă la critici. I-am spus o dată mamei mele că nu are nicio încredere în mine, altfel nu şi-ar mai face atâtea griji în ceea ce mă priveşte. Mi-a răspuns că sunt ridicolă, întrucât a crezut întotdeauna că sunt cea mai inteligentă şi mai competentă femeie din lume. În acest caz, i-am răspuns, grijile ei sunt nejustificate. M-a ascultat surprinsă şi şi-a dat seama pentru prima oară în viaţă că mă trata la fel ca atunci când aveam doi ani, deşi între timp condiţiile s-au schimbat dramatic. În urma acestei conversaţii s-a petrecut un veritabil miracol: mama

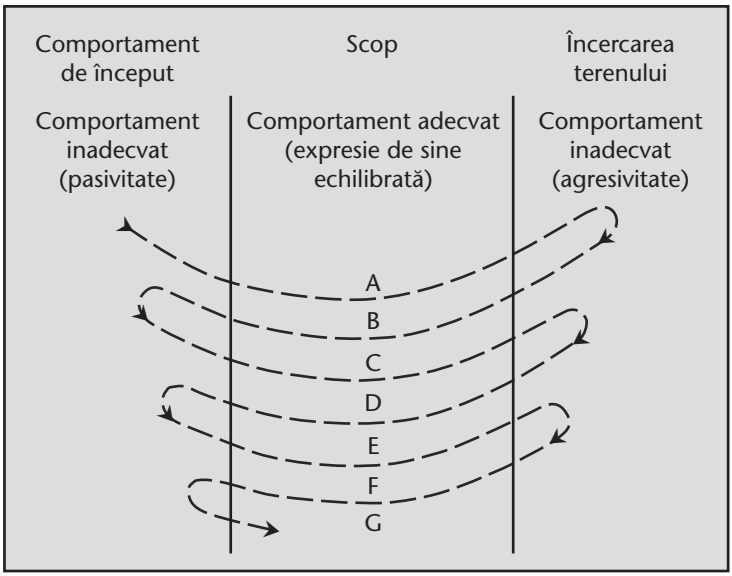
a devenit unul din cei mai mari suporteri ai mei. Orice mi-aş fi propus, îmi spunea: „Poţi face acest lucru. Tu realizezi întotdeauna tot ceea ce îţi propui!"

Există oameni binecuvântaţi cu o familie care îi sprijină indiferent ce fac, dar nu toată lumea are acest noroc. Adeseori, membrii familiei pot fi extrem de posesivi, şi implicit manipulativi. De aceea, este important să învăţăm tehnici care ne ajută să creăm situaţii din care toată lumea să aibă de câştigat. Acest lucru este mai uşor de zis decât de făcut. Schimbarea propriului comportament este suficient de dificilă în sine, chiar şi fără rezistenţa opusă de cei din jur.

Şi de această dată vorbesc din experienţa personală. Când m-am întors la colegiu, mama, soţul meu de atunci, copiii şi prietenii mei – toţi păreau mai degrabă supăraţi decât fericiţi pentru mine. Mama nu putea înţelege cum îmi puteam „părăsi" copiii. Soţul meu nu putea suporta faptul că aveam o viaţă independentă de el. Copiii mei mă făceau să mă simt vinovată pentru că nu eram prezentă ca să le satisfac fiecare nevoie în parte. În sfârşit, prietenele mele, care erau casnice şi mame, le ţineau partea mamei, soţului şi copiilor mei!

Să afirm că acest lucru m-a făcut să mă simt extrem de nesigură pe mine ar fi un adevăr spus doar pe jumătate. De aceea, reacţia mea a fost să îi reped pe toţi cei care îmi făceau greutăţi. A fost o perioadă foarte agitată pentru mine. La acea vreme nu eram suficient de matură pentru a înţelege de ce era toată lumea supărată pe mine şi de ce se comportau astfel. De aceea, le alimentam eu însămi comportamentul purtându-mă urât cu ei. Reacţionam practic prin ceea ce mai târziu am numit SINDROMUL PENDULULUI, care este ilustrat pe pagina următoare.

Pe măsură ce încercăm să ne găsim o modalitate echilibrată de a ne exprima, noi trecem cu uşurinţă peste punctul de echilibru şi cădem fie în extrema pasivităţii, fie în cea a agresivităţii. Această pendulare ar putea fi numită SINDROMUL TRECERII DE LA PASIVITATE LA AGRESIVITATE ŞI APOI LA UN COMPORTAMENT ECHILIBRAT.



Etapa agresivităţii poate fi recunoscută cu uşurinţă în următoarele afirmaţii, care reprezintă nişte variante moderate ale celor care îmi ieşeau pe gură când încă manifestam Sindromul Pendulului:

„Cum îndrăzneşti!?"

„Nu dau două parale pe ce crezi tu. Eu fac numai ce vreau eu!"

„Nu am nevoie de tine. Nu am avut niciodată."

„Mă faci *pe mine* egoistă!? În cazul acesta, ce s-ar putea spune despre tine?"

Deşi nimănui nu-i plac asemenea izbucniri de furie, ele te ajută să te simţi mai bine decât în trecut, când erai un „bleg" pasiv. De aceea, această atitudine este întrucâtva de înţeles şi face parte integrantă din procesul de schimbare. Noi nu avem încă o încredere în sine suficient de mare, aşa că ne apărăm din răsputeri.

Această pendulare de la pasivitatea de dinainte la agresivitate se petrece deoarece ne cramponăm din răsputeri de noul nostru comportament, temându-ne să nu cădem din nou în pasivitate. Când şi când, această agresivitate ne sperie însă, aşa că ne întoarcem la fosta noastră zonă de confort. Şi astfel, pendulul se întoarce de unde a plecat. Mişcarea se poate repeta de câteva ori, până când ajungem să învăţăm noul limbaj al Exprimării Echilibrate de Sine. Până când ne găsim echilibrul, se poate întâmpla să pendulăm de multe ori între pasivitate şi agresivitate. În ultimă instanţă, ajungem să ne simţim din ce în ce mai confortabil atunci când ne exprimăm deschis nevoile şi când facem ceea ce simţim nevoia să facem, şi astfel ajungem la starea de echilibru. La început, acest Sindrom al Pendulului reprezintă însă o realitate şi ne poate cauza multă confuzie şi un mare disconfort, lucru valabil inclusiv pentru cei din jurul nostru.

Deşi comportamentul nostru este adeseori inadecvat, este foarte important să nu ne pedepsim pentru acest lucru. Este curios că noi le permitem copiilor noştri să îşi testeze singuri puterile în timp ce fac cunoştinţă cu lumea exterioară, dar suntem foarte duri cu noi înşine atunci când trecem prin acelaşi proces. Adevărul este că noi trecem întreaga viaţă prin diferite etape comportamentale, oscilând dintr-o extremă în alta până când ajungem la starea de echilibru.

Şi de această dată, cheia succesului este conştientizarea procesului. Porneşte întotdeauna de la premisa că dacă îţi asumi un risc şi avansezi pe calea creşterii personale, vei întâmpina rezistenţă din partea oamenilor din viaţa ta. Acest lucru este inevitabil. Chiar dacă partenerul de viaţă acceptă schimbările din viaţa ta, este posibil ca părinţii, copiii sau prietenii tăi să nu le accepte la fel de uşor. Atunci când începi să clatini barca, cineva îţi va spune cu siguranţă să te linişteşti şi să stai jos. Dacă se întâmplă acest lucru, nu trebuie să te simţi şocat, surprins sau gata de ceartă. Gândeşte-te că aceasta este maniera celor din jurul tău de a-şi apăra securitatea. De multe ori, ei nici măcar nu realizează ce fac. Ei sunt convinşi că observaţiile pe care ţi le fac şi sfaturile pe care ţi le dau sunt întru totul îndreptăţite, fiind „pentru binele tău". Ceea ce contează este să înţelegi *tu* ce se întâmplă.

Dacă ai în jurul tău inclusiv persoane care te susţin, este la fel de important să îţi exprimi preţuirea şi recunoştinţa faţă de ele. Fă-le să se simtă bine pentru că te sprijină. Trimite-le o notă de mulţumire, flori, baloane, sau ce crezi că le-ar face plăcere. În acest fel, le vei stimula acest gen de reacţie şi te vei focaliza mai degrabă asupra contribuţiei lor decât asupra negativităţii lor personale.

Conştientizarea Sindromului Pendulului ar trebui să te ajute să ajungi mai uşor la starea de echilibru, evitând extremele prea supărătoare. Există întotdeauna modalităţi de a-i împiedica pe cei din jur să îşi exprime punctele de vedere negative prin care toată lumea să aibă de câştigat. Dacă eşti atent, poţi învăţa să reacţionezi faţă de cei dragi într-o manieră care să nu îi calce în picioare. Iată câteva exemple:

Mama: Nu vei reuşi niciodată singur.

Reacţie de tip „toată lumea are de pierdut”: Vezi-ţi de treabă. Fac ce-mi place mie! Nu-mi pasă de părerea ta!

Reacţie de tip „toată lumea are de câştigat”: Îţi mulţumesc pentru că îţi faci griji legate de mine, mamă, dar am foarte multă încredere în mine şi ştiu că mă pot descurca orice s-ar întâmpla. Mi-aş dori să ai şi tu mai multă încredere în mine. Asta m-ar ajuta mult.

Reacţia de tip „toată lumea are de câştigat” este limpede. Ea afirmă încrederea ta în tine însuţi (acţionează întotdeauna ca şi cum ai dispune de ea, chiar dacă nu eşti încă foarte sigur de tine) şi o informează pe mamă ce aştepţi de la ea.

Soţul: Uită-te la tine. Ai devenit atât de egoistă de când ţi-ai luat slujba aceea. Chiar nu te vezi cum arăţi?

Reacţie de tip „toată lumea are de pierdut”: Eu sunt egoistă!? Cine crezi că a adunat după tine în toţi anii care au trecut? Acum a venit rândul *meu!*

Reacţie de tip „toată lumea are de câştigat”: Îmi dau seama de ce crezi că sunt egoistă – nu mai sunt tot timpul la dispoziţia ta. Nici mie nu-mi este uşor cu această schimbare, dar trebuie să trec prin acest proces de dragul creşterii mele personale. În caz contrar, mă voi încărca cu resentimente faţă de mine însămi şi faţă de tine. M-aş bucura foarte tare dacă m-ai sprijini.

Ştiu că te simţi puţin neglijat în momentul de faţă, iar acest lucru este normal. Vreau însă să ştii că te iubesc la fel de tare ca şi până acum. Putem face ceva pentru a îmbunătăţi această stare de lucruri?

Copiii: Nu-ţi mai pasă de noi!

Reacţie de tip „toată lumea are de pierdut": Voi, copiii, nu aveţi niciun pic de apreciere pentru părinţii voştri. Am fost sclava voastră de când v-aţi născut. Acum fac şi eu în sfârşit ceva pentru mine, şi gata, aţi şi început să vă plângeţi!

Reacţie de tip „toată lumea are de câştigat": Ştiu că lucrurile s-au schimbat, căci nu mai stau acasă tot timpul, dar am încredere că vă veţi descurca singuri câteva ore până când ajung eu acasă. Şi părinţii sunt oameni, şi este important pentru binele meu psihic să lucrez.

De bună seamă, dialogul nu se va încheia cu aceste fraze scurte, dar aceasta este atitudinea care caracterizează o interacţiune din care toată lumea are de câştigat. O carte excelentă pe tema autoapărării neagresive este *Aikido în viaţa de zi cu zi,* de Terry Dobson şi Victor Miller. Premisa de la care pornesc cei doi autori este că „victoria ideală este cea în urma căreia toată lumea câştigă". Cartea descrie o modalitate plină de blândeţe de a câştiga şi prezintă numeroase exemple de dialoguri, explicând de ce dau acestea rezultate.

Îţi sugerez să înveţi câteva tehnici de centrare, astfel încât atunci când simţi că aluneci dintr-o extremă în cealaltă să revii în punctul de echilibru şi să îţi regăseşti

armonia interioară. Benzile şi CD-urile de relaxare, de meditaţie şi cu afirmaţii pozitive descrise în ultimul capitol pot fi de asemenea modalităţi excelente de recentrare în sine şi de regăsire a păcii interioare. Capitolele care vor urma îţi vor prezenta şi alte instrumente care te pot ajuta să îţi redobândeşti autocontrolul şi să obţii ceea ce îţi doreşti fără a răni pe altcineva de-a lungul procesului.

Un alt aspect pe care este bine să îl înţelegi este acela că principalul motiv pentru care reacţionăm cu atâta ostilitate atunci când ceilalţi nu ne sprijină este *nevoia noastră de aprobare.* Ori de câte ori ne deranjează comentariile persoanelor pe care le iubim, acest lucru reprezintă un indiciu că ne comportăm asemeni unui copil.

Vinovăţia este un alt indiciu. Vinovăţia şi ostilitatea maschează adeseori mânia noastră faţă de noi înşine şi faţă de ceilalţi oameni pentru că nu reuşim să rupem legăturile nesănătoase cu cei dragi. Extrema agresivităţii din cadrul Sindromului Pendulului derivă din acest tip de ataşament nesănătos.

Pe măsură ce vei începe să te maturizezi şi să înţelegi din ce în ce mai clar lucrurile de care ai nevoie pentru a-ţi continua creşterea personală, comentariile persoanelor dragi din viaţa ta nu te vor mai afecta prea tare. Va fi suficient să îi îmbrăţişezi şi să le spui cu detaşare: „Vă iubesc, dar intenţionez să îmi trăiesc viaţa aşa cum înţeleg eu." Punct. Fără lamentări şi acuzaţii. Fără ţipete isterice şi fără să le scoţi ochii. Din punct de vedere psihologic, nevoia de a le face pe plac celor din jur arată că trebuie să te detaşezi de rolul de copil şi să îţi accepţi rolul de adult. Oricât de greu ar părea la prima vedere, tăierea legăturilor copilăreşti cu ceilalţi şi înlocuirea lor

cu relaţii responsabile te ajută în final să te comporţi cu mai multă iubire faţă de oamenii din viaţa ta. Ştiu că sună paradoxal, dar *cu cât ai mai puţină nevoie de aprobarea cuiva, cu atât mai uşor îţi este să îl iubeşti.*

Priveşte-i pe oamenii din viaţa ta ca pe un fel de „practică personală". Felul în care reacţionezi faţă de ei îţi arată domeniile în care mai ai de lucru în interiorul tău. Cu ajutorul lor, tu poţi învăţa să renunţi la reacţiile inadecvate şi să îţi cultivi un comportament mai responsabil. De aceea, nu te repezi la cei dragi atunci când îţi fac zile fripte, ci consideră-i nişte simple oglinzi care îţi arată unde mai ai de lucru pentru a-ţi continua creşterea personală.

Dacă nu poţi găsi nicio cale de a-i lămuri pe cei dragi de comportamentul lor distructiv în ceea ce te priveşte, este de preferat să îţi creezi o anumită distanţă faţă de ei, până când vei învăţa să operezi pe un nivel mai responsabil. Tatăl unei cursante de-ale mele, Charlotte, obişnuia să îi spună în faţă că este incompetentă, fără să se încurce în cuvinte! În cele din urmă, Charlotte s-a văzut nevoită să îi spună: „Ştii, tată, te iubesc foarte mult, dar până când vei învăţa să mă respecţi aşa cum sunt, mă voi vedea nevoită să te evit. În momentul de faţă am nevoie de oameni care să mă sprijine şi să mă iubească, şi din păcate nu simt aşa ceva din partea ta." Într-adevăr, ea nu l-a mai vizitat, limitându-se la câteva telefoane pe an, de marile sărbători, până când s-a simţit suficient de puternică pentru a discuta cu el fără să se enerveze şi fără a se lăsa influenţată de proasta lui părere despre ea. Acest proces nu este deloc uşor. Este greu să îi spui adio unui părinte până când vechea uşă nu se închide şi până când nu se deschide o uşă nouă. Durerea pe care o simţim se

referă de fapt la sfârşitul unei ere din viaţa noastră. Pe de altă parte, nu trebuie să uităm că noua eră în care păşim ne va aduce o satisfacţie infinit mai mare. De altfel, spre surpriza lui Charlotte, când s-a reîntâlnit în sfârşit cu tatăl ei, persiflările acestuia au încetat.

Este foarte posibil ca înainte de procesul creşterii personale în care s-a angrenat, Charlotte să îi fi oferit într-adevăr tatălui ei imaginea unei femei incompetente. Când acest lucru s-a schimbat, odată cu el s-a schimbat şi părerea tatălui ei despre ea. De regulă, marea majoritate a oamenilor respectă puterea interioară. Noi primim ceea ce emanăm în lumea exterioară.

Ceea ce contează cel mai mult este să fii cel mai bun prieten al tău. Indiferent ce faci, nu te critica şi nu te acuza. Începe să descoperi, încetul cu încetul, calea către inima ta. Ce drum în viaţă te ajută cel mai mult să îţi continui creşterea personală? Indiferent în ce constă acesta, aceasta este calea ta. Mai devreme sau mai târziu, oamenii de care eşti apropiat vor înţelege şi vor învăţa să respecte acest lucru. Dacă nu o vor face, noua ta putere descoperită te va ajuta să rupi legăturile nesănătoase şi să îţi creezi altele, mai armonioase.

7

CUM SĂ IEI O DECIZIE PRIN CARE NIMENI SĂ NU AIBĂ NIMIC DE PIERDUT

Una dintre cele mai mari temeri care ne împiedică să progresăm este legată de incapacitatea noastră de a lua decizii. După cum se plângea una din cursantele mele: „Uneori mă simt ca proverbialul măgar aflat între două baloturi cu fân: sunt incapabilă să mă decid pe care mi-l doresc şi între timp mor de foame." Ironia sorţii face ca nealegând, noi să alegem de fapt foamea! Cu alte cuvinte, noi ne privăm singuri de aspectele delicioase ale vieţii.

Problema este că ni s-a spus tot timpul: „Fii atent! Rişti să iei o decizie proastă!" O decizie *proastă!* Numai auzul acestor cuvinte este suficient pentru a ne aduce spaima în suflet. Noi ne temem că o decizie greşită ne-ar putea priva de ceva important pentru noi: bani, prieteni, parteneri de cuplu, statutul social sau de orice altceva am putea obţine printr-o decizie *corectă.*

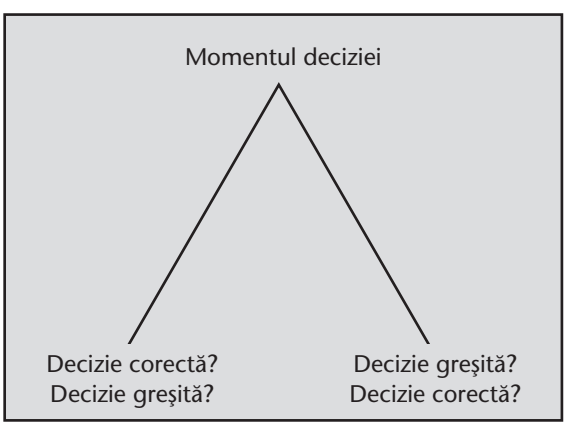
Strâns legată de acest aspect este şi panica noastră de a nu face greşeli. Nouă ni se pare că ar trebui să fim perfecţi şi uităm că omul *învaţă* din greşelile sale. Nevoia noastră de a fi perfecţi şi cea de a controla rezultatul evenimentelor din viaţa noastră se combină şi ne paralizează ori de câte ori ne gândim să facem o

schimbare importantă sau să ne confruntăm cu o provocare nouă.

Dacă te-ai recunoscut în descrierea de mai sus, îţi voi demonstra în continuare că îţi faci griji inutil. Practic, nu ai nimic de pierdut, ci doar de câştigat, indiferent de deciziile pe care le iei sau de acţiunile pe care le întreprinzi. Aşa cum spuneam mai devreme, *tot ce trebuie să faci pentru a-ţi schimba lumea în care trăieşti este să îţi schimbi modul de a gândi în legătură cu ea.* Acest concept se aplică perfect în cazul de faţă. Este posibil să îţi schimbi modul de a gândi în aşa fel încât luarea unei decizii greşite sau comiterea unei greşeli să devină o *imposibilitate.* Să începem cu procesul de luare a deciziilor.

Să spunem că te afli la o răscruce în viaţă, când trebuie să alegi. Dacă nu eşti diferit de majoritatea oamenilor, cel mai probabil ai fost învăţat să aplici Modelul „Nu Am Nimic de Câştigat" atunci când iei decizia. Acest model arată astfel:

MODELUL „NU AM NIMIC DE CÂŞTIGAT"

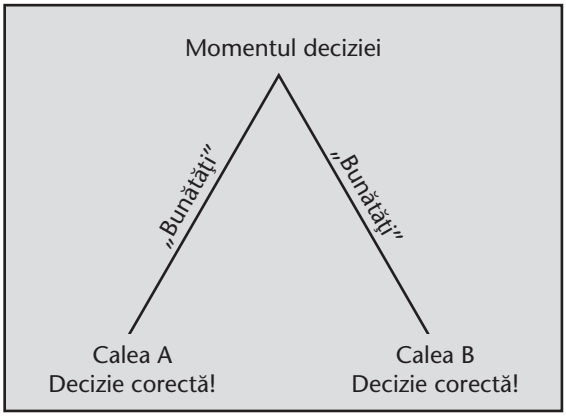


Inima ta se simte grea, căci nu ştie care din decizii este cea mai bună. Te gândeşti la consecinţele deciziei tale ca şi cum însăşi viaţa ta ar depinde de ele şi te simţi paralizat. Continui astfel să oscilezi, incapabil să iei vreo decizie, lamentându-te şi lăsându-te măcinat de gânduri obsesive: „Oare trebuie să fac cutare lucru sau cutare lucru? Dacă iau cutare decizie, ce se va întâmpla? Dar dacă lucrurile nu vor evolua aşa cum anticipez eu? Dacă…?" Gândurile care încep cu „dacă…?" îţi inundă mintea, iar vocea interioară negativă devine hiperactivă. Te uiţi la necunoscutul din faţa ta şi încerci să prezici viitorul, ca şi cum ai putea controla forţele exterioare. Nici una nici alta nu sunt posibile însă. Dacă mai continui aşa, nu va trece mult şi vei simţi că înnebuneşti.

După ce ai luat decizia, modelul „Nu Am Nimic de Câştigat" te determină să reevaluezi constant situaţia, sperând că nu ai făcut nicio greşeală. Te uiţi tot timpul în urma ta şi te condamni singur: „Ce bine ar fi fost dacă aş fi…" Pierzi astfel foarte multă energie preţioasă şi te simţi mizerabil.

Dacă rezultatul final este cel dorit de tine, te simţi mai bine, dar numai pe moment. Nici nu apuci bine să respiri uşurat că începi să îţi faci griji că lucrurile şi-ar putea schimba cursul şi că *în ultimă instanţă* decizia ta se va dovedi greşită. Mai mult, anticipezi deja cu teamă următoarea decizie pe care o vei avea de luat, căci va trebui să treci din nou prin acelaşi proces agonizant. Îţi sună familiar acest scenariu? O nebunie, nu-i aşa? În mod evident, te afli într-o situaţie în care nimeni nu are de câştigat. Din fericire, mai există o posibilitate: „Nu Am Nimic de Câştigat".

MODELUL „NU AM NIMIC DE PIERDUT”



De remarcat că practic ai de ales între două căi – A şi B – *amândouă fiind corecte!* Fiecare cale conduce la un rezultat benefic. Practic, indiferent ce decizie ei, nimeni nu are nimic de pierdut. În ce constau aceste rezultate benefice? În oportunităţi de a experimenta viaţa într-o manieră nouă, de a învăţa şi de a creşte, de a afla cine eşti cu adevărat şi ce îţi doreşti să faci cu viaţa ta. Fiecare cale este presărată cu astfel de oportunităţi – *indiferent de rezultatul final.* „Cum!? *Indiferent de rezultatul final?”* Dacă până acum ai fost de acord cu mine, aceste ultime patru cuvinte te-au făcut probabil să mă priveşti cu suspiciune, dacă nu chiar să mi te împotriveşti făţiş. Întrebarea „şi dacă…?” apare din nou în mintea ta. Îngăduie-mi să îţi răspund cu un exemplu.

Imaginează-ţi că ai de ales între a-ţi păstra actuala slujbă sau a-ţi lua una nouă. Dacă te cramponezi de Modelul „Nu Am Nimic de Câştigat”, vocea ta interioară negativă va prelua controlul asupra minţii tale şi va declanşa haosul în aceasta:

„Dacă îmi voi păstra actuala slujbă, risc să ratez o oportunitate importantă de a progresa. Da, dar dacă plec de aici, poate că nu voi face faţă noilor responsabilităţi. Şi dacă voi fi concediat din noua slujbă? Atunci nu voi mai rămâne cu nimic! La urma urmelor, îmi place acest loc de muncă. Da, dar poate că la noul loc de muncă aş putea avea mai multe şanse de a fi promovat, astfel încât în final voi obţine mai mulţi bani. Dar dacă voi regreta faptul că am plecat de aici? Dacă…? Vai, nu ştiu ce să fac! Mi-aş putea ruina întreaga viaţă dacă aş lua decizia greşită!"

Dacă aplici Modelul „Nu Am Nimic de Pierdut", sinele tău „curajos" preia controlul şi spune:

„Fantastic! Mi s-a oferit o slujbă nouă. Dacă o voi accepta, voi avea ocazia să cunosc oameni noi, să învăţ lucruri noi, să experimentez o atmosferă de lucru complet nouă şi să-mi lărgesc orizonturile. Dacă nu va merge, sunt convins că mă voi descurca eu într-un fel sau altul. Chiar dacă piaţa forţei de muncă nu este grozavă în momentul de faţă, sunt convins că îmi voi putea găsi o altă slujbă dacă va fi cazul. Chiar şi asta va fi o experienţă interesantă, căci voi învăţa cum să mă descurc în condiţii de şomaj şi cum să îmi rezolv problemele. Pe de altă parte, dacă voi rămâne aici, voi avea ocazia să îmi aprofundez contactele pe care mi le-am stabilit. Oricum, faptul că mi s-a oferit o altă slujbă mă face să mă simt mai bine în pielea mea, aşa că dacă voi rămâne, poate că voi cere o mărire de salariu. Dacă voi rămâne şi lucrurile nu vor evolua în favoarea mea, vor apărea cu siguranţă alte oportunităţi. Viaţa este o aventură minunată, indiferent în ce direcţie o apuc."

Sinceră să fiu, cunosc oameni care chiar gândesc în acest fel, iar prezenţa lor este o bucurie pentru toţi cei din jur. Aceşti oameni trăiesc cu adevărat într-o lume în care consideră că nu au nimic de pierdut.

Alex este un exemplu perfect. La ora actuală este psiholog în Los Angeles, dar când era tânăr a dorit să calce pe urmele tatălui său şi să devină avocat. Notele sale de la colegiu au fost excelente, iar el a intrat fără probleme la o facultate de drept de prestigiu. A studiat din greu şi s-a descurcat perfect în primii doi ani. Aceşti ani petrecuţi departe de casă i-au schimbat însă perspectiva asupra vieţii şi priorităţile personale. El şi-a dat seama că nu îşi doreşte cu adevărat să îşi petreacă tot restul vieţii pe „câmpul de luptă", după cum a numit el profesia avocăţească. Îşi dorea să îi ajute pe oameni, dar într-un alt fel, aşa că a ajuns la concluzia că psihologia corespunde mult mai bine personalităţii sale. Cu această ocazie, a înţeles şi faptul că decizia sa anterioară de a se face avocat s-a datorat în bună măsură dorinţei sale de a-i face pe plac tatălui său. După ce a plecat de acasă, el a intrat mai bine în contact cu sinele său interior, aşa că a luat decizia să renunţe la facultatea de drept şi să se apuce de psihologie. Tatăl său i-a dat binecuvântarea sa, dar a refuzat să îmi mai plătească facultatea, îngreunându-i astfel lui Alex procesul de luare a deciziei. Acesta a avut însă încredere în instinctul său şi a renunţat la facultatea de drept, considerând că aceasta nu corespunde nevoilor sale profunde.

Au existat oameni (inclusiv tatăl său) care au considerat cei doi ani de drept o pierdere de timp, dar Alex nu a privit niciodată în acest fel lucrurile. El a încercat şi a constatat din experienţă că profesia de avocat nu i se potriveşte. În mod paradoxal, a afla ce *nu* îţi place este la

fel de important ca şi a afla ce îţi place. În plus, cât timp a studiat la facultatea de drept şi-a făcut numeroşi prieteni, care i-au rămas alături până astăzi. Mai mult, informaţiile pe care le-a acumulat în cei doi ani de drept l-au ajutat în nenumărate situaţii personale şi profesionale de atunci încoace.

Dar avantajele nu s-au rezumat doar la acestea. Dat fiind că tatăl său a refuzat să îi mai plătească cheltuielile, Alex a fost nevoit să lucreze timp de doi ani pentru a aduna banii necesari pentru facultatea de psihologie. Au fost aceştia doi ani pierduţi? Nici vorbă. Slujba sa în cadrul unei companii de construcţii i-a oferit numeroase satisfacţii: el a cunoscut un mod de viaţă complet diferit de ceea ce cunoştea până atunci şi a cunoscut-o printr-unul din colegi pe cea care avea să îi devină soţie. În sfârşit, cu ajutorul unei burse şi a două slujbe cu normă parţială, Alex a reuşit să îşi ia inclusiv doctoratul.

Această suită de evenimente s-a dovedit nepreţuită, căci l-a învăţat pe Alex să îşi asume responsabilitatea pentru propria viaţă. Deşi nici el, nici tatăl său nu şi-au dat seama la vremea respectivă, adevărul este că cel din urmă i-a făcut lui Alex un serviciu real atunci când a refuzat să îi mai plătească facultatea, căci l-a determinat să înveţe să stea pe picioarele sale. Cu această ocazie, el a învăţat că dacă îţi doreşti ceva suficient de tare, se găseşte întotdeauna o cale de a obţine lucrul respectiv. Până astăzi, Alex a rămas convins că dacă nu ar fi obţinut acea bursă, ar fi găsit o modalitate diferită de a-şi lua doctoratul. Prin urmare, el şi-a abordat deciziile viitoare cu încredere şi entuziasm, pornind de la premisa că este puternic şi plin de energie. Îţi reamintesc în această direcţie că la baza tuturor temerilor noastre stă *lipsa de încredere în sine.* Fiecare pas pe

care l-a făcut Alex, *indiferent de rezultatul la care l-a condus,* chiar dacă a însemnat pierderea sprijinului financiar al tatălui său şi o întârziere în educaţia sa, a reprezentat pentru el o oportunitate de a învăţa să aibă încredere în el însuşi că va reuşi să îşi satisfacă propriile nevoi.

Ori de câte ori le prezint cursanţilor mei Modelul Nu Am Nimic de Pierdut, mi se pare interesant să constat că întâmpin foarte multă rezistenţă. „O, haide, nu eşti realistă!" Aşa cum spuneam mai devreme, noi am fost învăţaţi să punem un semn de egalitate între negativitate şi realism sau între pozitivitate şi lipsă de realism. Atunci când le cer acest lucru, niciunul din cursanţii mei nu îmi poate aduce argumente pentru care Modelul „Nu Am Nimic de Câştigat" ar fi mai credibil decât Modelul „Nu Am Nimic de Pierdut". Amândouă sunt la fel de uşor de aplicat, dar cel din urmă are avantajul că ne ajută să trecem de la poziţia de durere la cea de putere, acesta fiind obiectivul tuturor celor care doresc să înveţe să îşi gestioneze temerile. Un alt aspect demn de luat în considerare este că *atunci când porneşti de la premisa că nu ai nimic de pierdut, te simţi automat mai bine.* În acest caz, ce rost are să îi opui rezistenţă, să continui să simţi durerea, paralizia şi depresia? Şi totuşi, marea majoritate a oamenilor continuă să aplice acest model până când învaţă că există şi un alt mod de a percepe această lume. Abia atunci încep ei să schimbe încetul cu încetul Modelul „Nu Am Nimic de Câştigat", care i-a menţinut până recent în statutul de victimă.

Un factor esenţial al acceptării Modelului „Nu Am Nimic de Pierdut" este perspectiva personală asupra

rezultatelor şi oportunităţilor. Probabil că la ora actuală îţi vine greu să crezi că pierderea unei slujbe poate fi o situaţie în care nu ai nimic de pierdut. În mod tradiţional, oportunităţile sunt asociate cu banii, statutul social şi semnele vizibile de „succes". Invitaţia mea este să priveşti conceptul de oportunitate dintr-o perspectivă complet diferită. Scopul cărţii de faţă este de a te ajuta să îţi gestionezi temerile într-o manieră care să te ajute să îţi îndeplineşti scopurile pe care ţi le propui. Ori de câte ori te confrunţi cu o situaţie care te obligă să „te descurci", preţuirea ta de sine creşte considerabil. Înveţi astfel să ai încredere că vei supravieţui indiferent de ceea ce ţi se întâmplă, iar temerile tale se reduc direct proporţional.

CUNOAŞTEREA FAPTULUI CĂ TE POŢI DESCURCA INDIFERENT DE SITUAŢIA CU CARE TE CONFRUNŢI ESTE SECRETUL ASUMĂRII UNOR RISCURI SĂNĂTOASE CARE TE AJUTĂ SĂ PROGRESEZI ÎN VIAŢĂ.

Ca să revin la exemplul meu anterior, dacă optezi pentru cealaltă slujbă, iar apoi o pierzi după câteva luni, tu ai şansa de a-ţi amplifica preţuirea de sine prin confruntarea cu această situaţie dificilă, prin regruparea forţelor tale interioare şi prin găsirea unei slujbe noi, eventual mai satisfăcătoare. Între timp, cunoşti oameni noi şi îţi lărgeşti orizonturile. Dacă o priveşti din această perspectivă, pierderea noii slujbe devine o situaţie în care nu ai avut nimic de pierdut.

Le-am spus adeseori cursanţilor mei că nu este exclus ca oamenii „norocoşi" să fie cei care s-au văzut nevoiţi să se confrunte cu lucruri cu care cei mai mulţi dintre noi

sperăm să nu ne confruntăm niciodată, cum ar fi pierderea unei slujbe, moartea unei persoane dragi, un divorţ, un faliment sau o boală. După ce îţi demonstrezi ţie însuţi că te poţi descurca într-o asemenea situaţie grea, devii automat un om mult mai puternic. Nu cunosc prea mulţi oameni care au trăit o pierdere grea şi care nu au sfârşit prin a se simţi extrem de mândri de ei înşişi pentru că au reuşit să meargă mai departe, în pofida adversităţii. Ei au descoperit că *securitatea nu constă în a poseda foarte multe lucruri, ci în a şti cum să gestionezi ceea ce ai.* Altfel spus, dacă ştii să răspunzi la toate întrebările tale care încep cu „ce s-ar întâmpla dacă" prin „mă pot descurca", înseamnă că ai adoptat perspectiva garanţiei de tip „nu am nimic de pierdut" şi că temerile ţi-au dispărut.

După ce ţi-am explicat că nu există decizii bune sau proaste atunci când aplici Modelul „Nu Am Nimic de Pierdut", să vedem care sunt paşii pe care trebuie să îi faci pentru a te deschide în faţa alternativelor pe care le ai în faţă. Această conştientizare îţi va îmbunătăţi şansele de a obţine rezultatele dorite şi îţi va conferi o mai mare pace interioară. Iată paşii pe care ţi-i sugerez atunci când trebuie să iei o decizie majoră şi după ce ai luat-o.

ÎNAINTE DE A LUA DECIZIA

1. Focalizează-te pe loc asupra Modelului „Nu Am Nimic de Pierdut". Spune-ţi: „Nu am ce pierde, indiferent de rezultatul deciziei pe care o iau. Trăiesc într-o lume a tuturor oportunităţilor şi de-abia aştept noile şanse de a învăţa şi de a creşte pe care mi le va aduce calea pe care o voi alege, indiferent care ar fi aceasta." Elimină gândurile legate de ceea ce ai de pierdut şi nu

cultiva decât gândurile referitoare la ceea ce ai de câştigat. Aplică exerciţiile din capitolul referitor la gândirea pozitivă.

2. Fă-ţi temele. Sunt foarte multe lucruri de învăţat în legătură cu alternativele pe care le ai în faţă. Vorbeşte cu cât mai mulţi oameni dispuşi să te asculte. Nu te teme să îi abordezi pe profesionişti în legătură cu decizia pe care o ai de luat. Poate că unii te vor refuza, dar cei mai mulţi dintre ei vor fi încântaţi să te ajute, ba chiar se vor simţi flataţi că ai apelat la ajutorul lor.

Solicită feedback şi din alte surse. Vorbeşte cu diferiţi oameni la petreceri, la salonul de cosmetică sau la frizerie, în sala de aşteptare a unui cabinet medical etc. Oamenii întâlniţi în cele mai neaşteptate locuri îţi pot oferi informaţii pe care nu ţi le-ai fi imaginat niciodată, de cele mai multe ori din experienţa personală.

Este de asemenea important să vorbeşti cu oamenii „potriviţi". Cine sunt aceştia? Sunt oamenii care te sprijină în procesul tău de învăţare şi de creştere personală. Oamenii care refuză să vadă câte posibilităţi infinite îţi stau în faţă sunt „nepotriviţi" şi nu merită să discuţi cu ei. De aceea, mulţumeşte-le politicos şi apelează la altcineva.

Unul din oamenii pe care îi preţuiesc cel mai mult m-a ajutat enorm când mi-a spus următoarele cuvinte: „Dacă vorbesc o dată cu tine şi mă descurajezi, să-ţi fie ruşine. Dacă vorbesc a doua oară cu tine şi continui să mă descurajezi, să-mi fie ruşine." Cu alte cuvinte, dacă vorbeşti cu cineva şi acesta nu pare deloc interesat de nevoile tale reale, să-i fie ruşine, dar dacă continui să apelezi la el deşi nu face nimic ca să te încurajeze, atunci

să-ţi fie *ţie* ruşine. Nimeni nu te obligă să continui la infinit o conversaţie cu cineva care te indispune. Nu discuta decât cu oameni care te sprijină şi te încurajează, prin afirmaţii de gen: „Mi se pare o idee grozavă…" sau „Cred că te descurci de minune." Cred că ai înţeles despre ce vorbesc. De ce să te pui singur în situaţia de a te simţi prost când poţi să te pui în situaţia de a te simţi bine?

De asemenea, nu ezita să discuţi spre planurile tale numai pentru că te temi că dacă acestea nu îţi vor reuşi, vei arăta ca un „ratat". Înghite-ţi mândria. Dacă nu vei investiga la maxim chestiunea care te interesează, rişti să pierzi accesul la anumite surse valoroase de informaţii, care te-ar putea ajuta enorm. Reţine:

**„DACĂ NU ÎNCERCI, NU POŢI DA GREŞ.
PE DE ALTĂ PARTE, NU POŢI AVEA
SUCCES DECÂT DACĂ ÎNCERCI."**

Una din cursantele mele se temea să nu fie considerată „genul care vorbeşte", nu „genul care acţionează" – dacă bate prea tare toba în legătură cu intenţiile sale. Dacă te angajezi însă la modul serios să progresezi, practic nu există niciun risc să vorbeşti prea mult şi să faci prea puţin. Un exemplu care ilustrează perfect acest lucru este chiar prima mea experienţă în domeniul editorial.

Cu ani în urmă, am luat decizia de a publica o carte de poezii pe care o scrisesem deja. Neştiind nimic despre lumea editorială, am început să discut cu cât mai mulţi oameni despre ceea ce trebuie să fac. Am făcut un curs despre ce trebuie să faci pentru a fi publicat; am sunat mai multe persoane pe care nu le cunoşteam şi care lucrau la diferite edituri (şi am rămas surprinsă cât

de dispuse au fost acestea să mă ajute); mi-am trimis cartea la circa 20 de edituri, dar am primit numai refuzuri. Acest lucru nu m-a împiedicat însă să continui să vorbesc despre cariera mea de scriitoare. Nu mă îndoiesc că s-au găsit destui oameni care să îşi spună în barbă (sau pe la spatele meu): „Pe cine păcăleşte? Nu va reuşi niciodată." Într-o zi, am discutat cu partenera mea de afaceri Ellen Carr, la ora actuală o bună prietenă a mea, şi am decis să scriu şi să public singură un mic ghid pentru femeile aflate în căutarea unei slujbe. La fel ca şi Ellen, eram îngrijorată de numărul mare de femei talentate pe care le cunoşteam şi care nu reuşeau să îşi găsească o slujbă din cauza temerilor lor de refuz şi de eşec. Am discutat şi despre acest proiect cu toate persoanele pe care le cunoşteam, dar şi de această dată am avut parte de multe obstacole, care i-au făcut pe mulţi oameni să se îndoiască de faptul că îmi voi publica vreodată cartea. Acest lucru nu m-a împiedicat însă să continui să vorbesc despre proiectul meu, şi împreună cu Ellen am cunoscut foarte mulţi oameni interesanţi care ne-au acordat un sprijin nepreţuit pentru finalizarea acestui proiect. Într-un târziu, a venit şi ziua fericită în care amândouă am primit acasă exemplarele tipărite ale cărţii noastre.

Unii ar putea crede că am avut parte de multe starturi false în cariera mea de scriitoare. Eu nu consider deloc că este aşa! Fiecare pas pe care l-am făcut de-a lungul drumului m-a determinat să devin din ce în ce mai sigură pe mine, chiar dacă rezultatul final nu a fost întotdeauna cel pe care mi-l imaginasem eu. Oricum, am învăţat cum să mă descurc în caz de refuz! Discutând despre ideile pe care le ai cu diferiţi oameni te poţi confrunta cu câţiva Toma Necredinciosul, dar cu siguranţă vei primi

numeroase informaţii valoroase şi *îţi vei clarifica intenţiile, fapt care te va ajuta să le transpui în practică!* Intenţia este un instrument extrem de puternic al creării realităţii pe care ţi-o doreşti.

3. *Stabileşte-ţi priorităţile.* În acest scop, va trebui să cauţi în sufletul tău. Oferă-ţi timp şi gândeşte-te la ceea ce îţi doreşti cu adevărat de la viaţă. Acest lucru este incredibil de dificil pentru cei mai mulţi dintre oameni, căci noi suntem învăţaţi de la cea mai fragedă vârstă să facem numai ceea ce doresc alţii. De aceea, am uitat de mult ce anume ne produce cu adevărat satisfacţie. Pentru a-ţi fi mai uşor, întreabă-te ce cale te poate ajuta cel mai tare să îţi îndeplineşti principalele scopuri în viaţă – în momentul de faţă.

Este important să îţi aduci aminte că scopurile se schimbă în permanenţă pe măsură ce treci prin viaţă, aşa că trebuie să le reevaluezi. Decizia pe care o iei astăzi poate fi complet diferită de cea pe care o vei lua peste cinci ani. Dacă nu reuşeşti să îţi clarifici aceste obiective, nu-ţi face griji. De multe ori este necesar să treci prin numeroase experienţe de viaţă şi să iei foarte multe decizii înainte de a-ţi ordona priorităţile. Cel puţin începi să devii atent la tine însuţi şi la ceea ce îţi doreşti. Procesul descoperirii de sine este un proces de căutare; de aceea, nu te teme de confuzia iniţială, căci numai trecând prin ea poţi ajunge la claritate.

4. Ai încredere în impulsurile tale. Chiar dacă ai dificultăţi în a ajunge la „persoana din interiorul tău" prin procesul de cercetare a sufletului, corpul tău îţi poate oferi indicii extrem de utile legate de calea pe care

trebuie să o apuci. Chiar dacă ţi-ai făcut temele, ai vorbit cu numeroşi oameni şi ai ajuns la o alegere logică, este posibil ca un impuls interior să îţi spună să o apuci pe cealaltă cale. Nu te teme să ai încredere în el. Adeseori, mintea subconştientă îţi transmite pe această cale mesaje, spunându-ţi care este calea cea mai bună pentru tine în momentul de faţă. Dacă vei fi atent la impulsurile tale, vei fi surprins câte sfaturi bune vei primi în acest fel.

Personal, am fost foarte surprinsă când „am avut încredere în instinctul meu" şi mi-am ales o nouă carieră. După ce mi-am luat doctoratul în psihologie, intenţia mea a fost să îmi creez un cabinet privat. La câteva luni după ce am început să tratez pacienţi într-o clinică de sănătate mintală mi-a apărut oportunitatea de a ajuta un prieten care era director executiv la un sanatoriu minunat numit „Spitalul Plutitor, Vasul Sănătăţii pentru New Yorkezi[4]". Instinctul mi-a spus să accept această slujbă, deşi ea nu corespundea planurilor mele, cel puţin din punct de vedere logic. O voce din interiorul meu mi-a spus însă: „Acceptă."

După câteva luni, prietenul meu şi-a dat demisia, iar eu am fost numită directoare executivă. Nu am avut niciodată intenţia de a deveni administratorul unei clinici. Am fost întotdeauna convinsă că sunt genul subalternului, nu al liderului executiv, iar gândul că aş putea

[4] La acea vreme, Spitalul Plutitor îşi avea sediul chiar pe un vas şi naviga în jurul Manhattan-ului, oferind servicii medicale săracilor. După 11 septembrie 2001 vasul a fost vândut, căci proprietarul nu mai putea plăti taxe portuare accesibile. La ora actuală spitalul este staţionar pe uscat, dar continuă să ofere servicii medicale pentru săraci. (n. a.)

conduce vreodată o instituţie nu mi-a trecut niciodată prin minte. Mintea mea subconştientă ştia însă că mă pot descurca în această funcţie şi m-a împins de la spate să o accept. „Ce naiba fac!?" – m-am întrebat confuză, trecând printr-o stare de teamă şi de incertitudine la gândul preluării acestei poziţii. Pe măsură ce a trecut timpul, iar eu mi-am continuat procesul creşterii personale, mi-am dat însă seama că îmi place munca administrativă şi că sunt chiar foarte capabilă în acest domeniu de activitate. Peste toate, Spitalul Plutitor mi-a oferit o serie de experienţe de viaţă incredibile, bogate, paradoxale, ilare, savuroase şi profunde, în urma cărora am învăţat să mă descurc în condiţii pe care nu mi le-aş fi imaginat niciodată. Mintea mea subconştientă ştia însă că aveam să mă descurc. Din fericire, ea a trecut peste mintea mea conştientă, care m-a spus: „Nu te abate de la planul tău" şi „Nu te vei descurca niciodată în această slujbă."

Apropo de faptul că nu există decizii cu adevărat greşite, doresc să precizez că dacă aş fi optat pentru a rămâne terapeut în clinica de sănătate mintală, *acea alegere mi-ar fi oferit alte oportunităţi de a experimenta viaţa într-o manieră inedită şi diferită.* Aşa cum spuneam, nu există decizii bune sau proaste, ci doar decizii diferite.

5. Înseninează-te. Trăim într-o lume în care marea majoritate a oamenilor îşi iau deciziile foarte în serios. Ei bine, ascultă ce-ţi spun eu: *nimic* nu este *chiar atât* de important! Sincer! Dacă iei o decizie şi pierzi nişte bani, nicio problemă: cel puţin înveţi să gestionezi această situaţie. Dacă te desparţi de un iubit sau de o iubită, nicio grijă – vei găsi pe altcineva. Dacă optezi pentru un divorţ, nu-i mare lucru – vei învăţa să te descurci

singur/ă. Dacă optezi pentru a te căsători, foarte bine – vei învăţa ce înseamnă viaţa într-o căsnicie.

Începe să te gândeşti la tine ca la un student pe viaţă la o mare universitate. Programa ta este alcătuită din suma relaţiilor cu lumea în care trăieşti, începând din momentul în care te-ai născut şi până când mori. Fiecare experienţă reprezintă o lecţie importantă de învăţat. Dacă alegi Calea A, vei învăţa anumite lecţii. Dacă alegi Calea B, vei învăţa alte lecţii. Cum s-ar spune, poţi învăţa geologie sau geometrie, ai profesori diferiţi, manuale diferite, teme diferite, dai examene diferite. *Adevărul este însă că nu contează.* Dacă urmezi Calea A, cunoşti gustul căpşunilor. Dacă urmezi Calea B, cunoşti gustul afinelor. Dacă nu-ţi place nici gustul căpşunelor, nici cel al afinelor, poţi găsi o altă cale. Secretul constă în a te folosi de cursurile pe care le urmezi pentru a învăţa tot ce poţi despre tine însuţi şi despre lumea din jurul tău. De aceea, *înseninează-te!* Indiferent ce se întâmplă ca rezultat al deciziei tale, *te vei descurca!*

DUPĂ LUAREA DECIZIEI

1. Renunţă la aşteptările şi la imaginile mentale. Cu toţii ne creăm astfel de aşteptări legate de ceea ce ne dorim să se întâmple după luarea unei decizii. Până la luarea deciziei, aceste imagini mentale îndeplinesc o funcţie valoroasă. Dacă ai luat însă decizia, renunţă la ele. De vreme ce nu poţi controla viitorul, imaginile mentale nu fac decât să creeze nefericire dacă nu se îndeplinesc. Dezamăgirea te-ar putea determina să ratezi lucrurile bune care pot apărea în viaţa ta, indiferent în ce situaţie te afli. Priveşte întotdeauna jumătatea plină a paharului. Dacă porneşti de la premisa că rezultatul unei

decizii luate va arăta într-un anumit fel, tu rişti să ratezi alte oportunităţi care îţi pot ieşi în cale şi care s-ar putea dovedi mai valoroase decât imaginea mentală iniţială. Cu alte cuvinte, dacă porneşti de la premisa că „lucrurile ar trebui să evolueze *în acest fel",* tu rişti să ratezi realitatea din faţa ta, care poate fi absolut minunată, chiar dacă nu seamănă cu ceea ce ţi-ai imaginat tu.

2. Acceptă în totalitate responsabilitatea pentru deciziile tale. Ştiu că această recomandare este greu de pus în practică! Cu toţii avem tendinţa să căutăm pe cineva pe care să dăm vina dacă lucrurile nu evoluează aşa cum ne dorim. Spre exemplu, eu mi-am detestat brokerul când acţiunilor pe care mi le-a recomandat le-a scăzut valoarea, în loc să le crească. În final, am avut nevoie de foarte mult curaj pentru a recunoaşte că: „Eu am fost aceea care am luat decizia de a le cumpăra. Nimeni nu mi-a sucit mâna la spate ca să le cumpăr." Am continuat să mă lamentez până când am reuşit să văd „oportunitatea" apărută în urma deciziei mele neinspirate. Ce am învăţat din această lecţie? Foarte multe! Am învăţat că trebuie să studiez personal tendinţele bursei de valori, nu să mă bazez în totalitate pe opinia brokerului meu. Mi-am dat seama că aveam o nesiguranţă profundă în privinţa banilor şi că trebuia să lucrez asupra acestui capitol din viaţa mea. Am realizat că viaţa merge înainte şi că nu se schimbă cu nimic, chiar dacă pierzi bani la bursă. Am învăţat că dacă mai pierd pe viitor bani la bursă nu este cazul să fac din ţânţar armăsar şi că acţiunile îşi pot relua oricând trendul ascendent, aşa cum s-a întâmplat cu acţiunile mele opt luni mai târziu. Privită din această perspectivă, decizia mea nu s-a dovedit nici pe departe

chiar atât de proastă. Dacă poţi descoperi o *oportunitate* în orice decizie pe care o iei, este mult mai uşor să îţi asumi *responsabilitatea* pentru luarea ei.

Dacă vei învăţa să îţi asumi responsabilitatea pentru deciziile tale, vei deveni mult mai puţin furios pe lumea exterioară, şi ceea ce este mai important, mult mai puţin furios pe tine însuţi!

3. Nu-ţi proteja greşelile; corectează-le. Odată luată decizia, este extrem de important să te angajezi că o vei pune în practică şi să faci tot ce îţi stă în puteri în acest scop. Pe de altă parte, dacă vezi că lucrurile nu evoluează aşa cum ţi-ai dorit, *nu ezita să o schimbi!* Foarte mulţi oameni sunt atât de dedicaţi luării deciziilor „corecte" că atunci când descoperă că nu le place calea pe care şi-au ales-o continuă să se cramponeze de aceasta ca şi cum însăşi viaţa lor ar depinde de ea. Din punctul meu de vedere, această atitudine este o nebunie. După părerea mea, descoperirea faptului că *nu* îţi place ceva are o valoare educaţională uriaşă. Acest lucru te ajută să îţi schimbi calea aleasă. Ştiu că există oameni incapabili să îşi asume vreo responsabilitate, care trec de la una la alta şi folosesc pretextul „schimbării" pentru a-şi masca lipsa angajamentului. Nu despre acest gen de atitudine vorbesc eu, iar diferenţa este uşor de sesizat. Dacă eşti sincer hotărât să faci ceva, dacă faci tot ce îţi stă în puteri în acest scop, iar în final ajungi la concluzia că această cale nu ţi se potriveşte – renunţă şi fă altceva în loc.

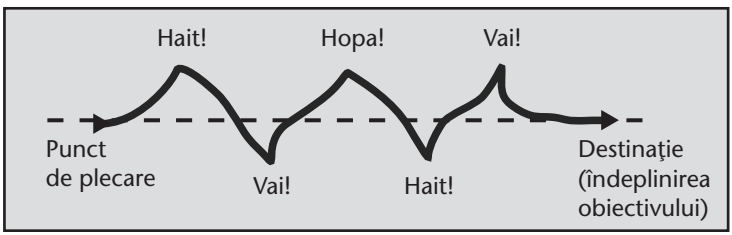
De bună seamă, dacă te decizi să îţi schimbi calea, vei avea de-a face cu foarte multe critici din partea celor din jur. „Cum adică să îţi schimbi cariera!? Ai investit cinci ani în acest cabinet dentar! Vrei ca toţi aceşti bani şi tot

acest timp să se ducă pe apa sâmbetei?" Explică-le celor care au urechi de auzit că din punctul tău de vedere nu a fost nicio pierdere. A existat un moment în viaţa ta în care aceasta a fost calea adecvată pentru tine. Ai învăţat multe lucruri şi ai câştigat foarte multă experienţă, dar acum calea nu ţi se mai pare adecvată, aşa că a sosit timpul să faci o schimbare. Cunosc foarte mulţi oameni care rămân blocaţi în situaţii nesatisfăcătoare, care nu le convin deloc, numai pentru că au investit foarte mult în ele şi consideră că ar fi păcat să nu continue. Câtă lipsă de logică! De ce să investeşti în continuare într-o cale care oricum nu-ţi oferă satisfacţii!? Îţi reamintesc încă o dată că miza este însăşi calitatea vieţi tale!

În cartea sa, *Actualizări,* Stewart Emery prezintă un model excelent al schimbării direcţiei în viaţă, pe care l-a creat în timp ce călătorea cu un mic avion către Honolulu, având loc lângă pilot. Cu această ocazie, el a observat o consolă, iar pilotul i-a explicat că este vorba de un sistem de ghidare inerţială. Scopul lui este să menţină avionul în limita a 1.000 de yarzi în raport cu pista aeroportului din Hawaii în ultimele cinci minute ale aterizării. Ori de câte ori avionul deviază de la curs, sistemul îl corectează. Pilotul i-a explicat lui Emery că vor sosi la timp în Hawaii chiar dacă *„au avut un curs deviat 90% din timp".* Emery a preluat ideea şi a creat următorul model: „Calea pe care mergem din locul în care ne aflăm către cel în care dorim să ajungem începe cu o eroare pe care o corectăm. Corecţia se dovedeşte o nouă eroare, pe care o corectăm din nou, dar şi această corecţie se dovedeşte tot o eroare, pe care o corectăm şi de această dată. Practic, singurele momente în care ne aflăm efectiv pe curs sunt intersecţiile acestei linii în zigzag cu

adevărata cale." Pornind de la această analogie, constatăm că secretul constă în a nu ne face probleme legate de luarea unei decizii greşite, *ci a învăţa când trebuie să corectăm aceste greşeli!* Viziunea mea asupra acestui model arată astfel:

MODELUL DE CORECŢIE A DEVIERILOR DE LA CURS



Există multe indicii interioare care ne ajută să ne dăm seama când a sosit timpul să aplicăm o corecţie. Cele mai evidente sunt confuzia şi insatisfacţia. Ironia sorţii face ca oamenii să considere aceste stări negative, nu pozitive. Ştiu că pare greu de acceptat, dar *orice supărare în viaţa de zi cu zi este benefică,* întrucât îţi spune că ai deviat de la cursul corect şi că trebuie să aplici o corecţie pentru a reveni pe el. Cu alte cuvinte, confuzia şi insatisfacţia îţi spun că te-ai rătăcit şi că (după cum mi-a spus odată o prietenă): „Dacă nu îţi schimbi direcţia, rişti să ajungi la capătul actualului drum!"

Durerea fizică poate fi privită cu uşurinţă ca fiind benefică, chiar dacă este neconfortabilă. Ea reprezintă un simptom evident că ceva nu funcţionează cum trebuie în organismul nostru. Spre exemplu, o durere în partea dreaptă a corpului îţi poate salva viaţa, semnalându-ţi o apendicită. Dacă nu îi acorzi nicio atenţie, rişti să mori. În mod similar, durerea mentală reprezintă şi ea o

„binecuvântare", căci îţi spune că ceva nu este în regulă cu viaţa pe care o duci. Ea reprezintă un semn că trebuie să corectezi ceva în viaţa ta, indiferent dacă este vorba de felul în care gândeşti despre lume sau despre ceea ce faci efectiv în această lume. Durerea nu face altceva decât să îţi transmită mesajul: „Hei, nu eşti pe calea cea bună!"

Cea mai bună modalitate de a descoperi cum să te întorci pe calea cea bună este procesul de explorare cu ajutorul cărţilor de dezvoltare personală, al seminarelor, prietenilor, grupurilor de sprijin, terapiei sau al oricărui alt instrument care ţi se pare adecvat în momentul respectiv. Atât timp cât vei căuta un ajutor în mediul exterior, acesta îţi va fi oferit. Reţine: „Când adeptul este pregătit, maestrul apare." Dacă nu faci decât să îţi protejezi cursul pe care ai apucat-o, nu vei fi niciodată pregătit. Vei devia tot timpul de la el şi nu vei ajunge niciodată la destinaţie. Pe de altă parte, dacă eşti conştient în permanenţă de indiciile care îţi semnalează că „a sosit timpul să introduci o corecţie", vei sfârşi întotdeauna prin a ajunge exact acolo unde doreşti, sau cel puţin în imediata apropiere.

Ca să încheiem, iată în rezumat paşii pe care trebuie să îi urmezi de-a lungul procesului de luare a deciziilor. Dacă vei aplica aceşti paşi, îţi va fi infinit mai uşor să iei decizii de-a lungul vieţii.

Procesul de luare a deciziilor fără a avea nimic de pierdut

Înainte de luarea deciziei

1. Focalizează-te pe loc asupra Modelului „Nu Am Nimic de Pierdut".
2. Fă-ţi temele.

3. Stabileşte-ţi priorităţile.
4. Ai încredere în impulsurile tale.
5. Înseninează-te.

DUPĂ LUAREA DECIZIEI

1. Renunţă la aşteptările şi la imaginile mentale.
2. Acceptă în totalitate responsabilitatea pentru deciziile tale.
3. Nu-ţi proteja greşelile; corectează-le.

Dacă nu eşti convins de eficienţa acestor paşi, îngăduie-mi să îţi prezint pe scurt paşii procesului de luare a deciziilor fără a avea nimic de câştigat:

Procesul de luare a deciziilor fără a avea nimic de câştigat

ÎNAINTE DE LUAREA DECIZIEI

1. Focalizează-te pe loc asupra Modelului „Nu Am Nimic de Câştigat".
2. Ascultă-ţi mintea, care te va înnebuni de cap.
3. Lasă-te paralizat de anxietate în încercarea de a anticipa viitorul.
4. Nu avea încredere în impulsurile tale. Ascultă-i în schimb pe toţi ceilalţi.
5. Simte povara dificultăţii de a lua o decizie.

DUPĂ LUAREA DECIZIEI

1. Creează-ţi o stare de anxietate încercând să controlezi rezultatul final.
2. Dă vina pe altcineva dacă lucrurile nu evoluează aşa cum ţi-ai dorit.

3. Dacă obţii ceea ce ţi-ai dorit, întreabă-te dacă nu ar fi fost totuşi mai bine pe cealaltă cale.
4. Chiar dacă decizia ta se dovedeşte „greşită", nu introdu nicio corecţie, căci ai investit prea mult în ea.

Ţi se pare această a doua sinteză dureros (şi comic) de familiară? Cu siguranţă, nimeni nu se pricepe mai bine ca noi înşine să ne înnebunească de cap!

Acum că am vorbit despre modelele de luare a deciziilor „Nu am nimic de câştigat" şi „Nu am nimic de pierdut", cred că îţi dai seama că este practic imposibil să faci vreo greşeală. Aşa cum fiecare decizie reprezintă o oportunitate de a învăţa, fiecare „greşeală" reprezintă o oportunitate similară, aşa că cu greu poate fi etichetată drept greşeală. Unul din marii inventatori ai lumii, care a „eşuat" de 200 de ori înainte de a găsi soluţia căutată, a fost întrebat odată: „Nu te deranjează faptul că ai dat greş de atâtea ori?" Răspunsul lui a fost: „Nu am dat greş niciodată! Am descoperit 200 de moduri de a *nu* face ceea ce mi-am propus!"

După ce am reflectat îndelung, am ajuns la concluzia că dacă nu ai făcut nicio greşeală în ultima vreme, înseamnă că faci ceva greşit! În acest fel, nu vei ajunge niciodată în Hawaii! De fapt, nici măcar nu ai părăsit aeroportul de plecare! Nici măcar nu te-ai ridicat de la sol! Nu îţi asumi niciun risc, dar nici nu te bucuri de lucrurile bune pe care le are de oferit viaţa. Ce risipă!

Îmi amintesc de un moment din viaţa mea când totul mă înspăimânta, când mă temeam să nu dau greş în încercările mele de a-mi îndeplini visele. De aceea, nu mă mişcam din casă, rămânând victima propriei mele

nesiguranţe. Ar fi frumos să pot spune că cel care m-a lovit, ajutându-mă să devin conştientă de sine, a fost un maestru zen, dar nu s-a întâmplat aşa. Lucrul care m-a ajutat să ies din acea stare de inerţie a fost o reclamă la o linie aeriană care spunea: „Ieşi în lume." Când am văzut acea reclamă, mi-am dat seama că îmi tăiasem toate legăturile cu lumea exterioară. După ce am avut acest moment de „iluminare", m-am forţat să ies din nou în lume. Mi-am dat seama că trebuia să trec de la teama de a face o greşeală la teama de a *nu* face nicio greşeală. Atât timp cât nu fac greşeli, înseamnă că nu evoluez şi nu învăţ.

Dacă ne gândim că greşelile fac parte integrantă din procesul vieţii, este uimitoare învăţătura pe care o primim de mici, că trebuie să fim perfecţi. Acest mod „greşit" de a gândi a creat foarte multe temeri legate de spiritul de aventurier şi de încercarea de a descoperi noi teritorii. Să luăm un exemplu din sportul nostru naţional, baseballul. Rareori se întâmplă ca vreun jucător de baseball să atingă o medie de 0,400. În traducere, asta înseamnă patru lovituri reuşite din zece, adică patru succese din zece încercări. La această performanţă ajung doar campionii, iar marea majoritate a oamenilor sunt doar începători la acest sport!

Este imposibil să reuşeşti în tot ceea ce îţi propui în viaţă. Acest lucru este absolut garantat! De fapt, cu cât încerci mai multe lucruri, cu atât mai mari sunt şansele de a *nu* reuşi în tot ce îţi propui. Gândeşte-te însă cât de plină este o astfel de viaţă şi cât de multe aventuri conţine ea. Indiferent dacă pierzi sau câştigi, tu eşti întotdeauna victorios! Prin folosirea Modelului de Corecţie a Devierilor de la Curs, tu poţi zbura în siguranţă, bucurându-te de libertatea zborului.

Chiar dacă acum ştii cum să îţi diminuezi temerile legate de procesul de luare a deciziilor şi de comiterea unei greşeli, vei constata că adoptarea ideilor prezentate mai sus nu este atât de uşoară cum pare. Îţi reamintesc în această direcţie că procesul de schimbare a comportamentului este de lungă durată. *Ceea ce contează este să începi!* Continuă apoi să lucrezi la desăvârşirea acestui proces. Cultivă în permanenţă noul mod de a gândi prezentat în această carte prin folosirea exerciţiilor descrise mai jos, astfel încât să îţi poţi depăşi temerile legate de luarea deciziilor şi de greşeli.

Tu ai mai făcut vreo greşeală în ultima vreme? Sper că da!

EXERCIŢII

1. Gândeşte-te la o decizie pe care trebuie să o iei şi aplică Modelul „Nu am nimic de pierdut". Notează toate lucrurile pozitive care s-ar putea întâmpla pe ambele căi, chiar dacă rezultatul final nu va fi neapărat cel scontat de tine.

2. Învaţă conceptul „NU CONTEAZĂ CU ADEVĂRAT" pornind de la micile decizii de zi cu zi. În timp ce te gândeşti ce haine să îmbraci astăzi pentru a te duce la serviciu, remarcă faptul că nu contează cu adevărat. În timp ce te gândeşti la ce restaurant să iei astăzi masa, remarcă faptul că nu contează cu adevărat. În timp ce te gândeşti la ce film să te duci astăzi, remarcă faptul că nu contează cu adevărat. Alegerile noastre generează pur şi simplu experienţe diferite. Încetul cu încetul, vei putea aplica acest concept unor decizii din ce în ce mai importante. Plasează-ţi cartonaşe la vedere, acasă şi la birou, şi scrie pe ele

pentru a-ţi reaminti acest adevăr ori de câte ori ai tendinţa să devii din nou obsedat.

3. De asemenea, plasează alte cartonaşe la birou şi acasă şi scrie pe ele

ŞI CE DACĂ? MĂ VOI DESCURCA!

Şi ce dacă lucrurile nu evoluează aşa cum îţi doreşti? Ce mare lucru? Acest indiciu îţi va reaminti să te înseninezi şi să crezi că poţi face faţă oricărei situaţii, odată luată decizia.

4. Caută indiciile din viaţa ta care îţi sugerează că ai deviat de la curs şi începe să le corectezi.

8

CÂT DE INTEGRALĂ ESTE „TOATĂ VIAŢA TA”?

„Sunt devastată fără Jim. El era toată viaţa mea!" Louise era una din cursantele mele, iar soţul ei tocmai divorţase de ea după cinci ani de căsnicie. Ea nu glumea atunci când spunea că Jim fusese toată viaţa ei, căci ea însăşi îl pusese pe acest piedestal. Pentru Louise, nimeni şi nimic altceva nu conta.

De bună seamă, acest lucru explică starea ei de devastare, disperarea şi golul interior pe care le-a simţit după plecarea lui. Destul de probabil, explică inclusiv destrămarea căsniciei celor doi. Aşa cum explic în cartea *Ghidul „Simte teama şi bucură-te de o iubire durabilă",* dependenţa într-o relaţie generează efecte secundare extrem de neatractive, cum ar fi mânia, gelozia, resentimentele, cramponarea, sâcâielile – toate fiind extrem de neplăcute pentru partener. Toate acestea sunt consecinţa unei frici profunde de pierderea subiectului pe care noi îl considerăm temelia identităţii noastre.

Bob, un director executiv de relaţii publice, a optat pentru a-şi crea o identitate exclusiv *profesională.* Pentru el nu conta nimic altceva decât cariera sa. La fel ca în cazul lui Louise, acest gen de dependenţă emoţională generează efecte secundare negative. La muncă, Bob era

extrem de protector cu sine, fără a fi însă expansiv şi fără să-i pese de ceilalţi. Îşi asuma toate creditele, ignorând contribuţiile celor din jurul său. În încercarea constantă de a obţine aprobarea superiorilor săi, el nu şi-a asumat niciodată vreun risc, diminuându-şi astfel în mare măsură creativitatea.

Când şi-a pierdut slujba ca urmare a restrângerilor de personal, Bob s-a simţit (în mod previzibil) devastat, neajutorat şi chiar în prag de sinucidere, căci nu putea umple cu nimic golul interior pe care îl simţea. Însăşi linia vieţii sale fusese întreruptă.

Foarte mulţi bărbaţi şi un număr din ce în ce mai mare de femei care şi-au petrecut întreaga viaţă legaţi emoţional de munca lor îşi pierd raţiunea de a trăi atunci când sunt forţaţi să se pensioneze. Ei simt că viaţa lor s-a încheiat. Nu întâmplător, foarte mulţi dintre ei mor la scurt timp după pensionare. Mi se pare extrem de trist faptul că aceşti oameni nu ştiu să se bucure de acea parte a vieţii lor care ar putea fi cea mai plăcută şi cea mai creativă!

Jeanne, o soţie casnică, şi-a făcut din *copiii* ei toată viaţa sa. Ea se considera o mamă „bună". Era întotdeauna prezentă când copiii ei se întorceau de la şcoală, avea grijă de toate nevoile lor şi se mândrea cu faptul că îşi punea întotdeauna copiii pe primul loc.

Dacă ar fi fost mai onestă cu ea însăşi, Jeanne şi-ar fi dat seama că se folosea de copiii ei pentru a-şi crea o raţiune de a exista. Cei care o cunoşteau suficient de bine erau conştienţi de efectele secundare ale acestei atitudini: nevoia ei de a domina, de a-şi proteja excesiv copiii, moralismul şi crearea unor doze uriaşe de vinovăţie în copiii ei. Jeanne nu îi lăsa niciodată pe aceştia să uite ce mamă dăruită era ea. După ce copiii au crescut

şi au plecat de acasă, Jeanne a rămas cu impresia că a rămas într-o casă goală, deşi ea şi soţul ei continuau să locuiască în ea. Această senzaţie oglindea de fapt golul ei interior. De bună seamă, nu vreau să spun că a sta acasă cu copiii este ceva rău în sine, dar când părinţii depind de copiii lor pentru a supravieţui din punct de vedere emoţional, acest lucru nu este ceva sănătos – nici pentru ei, nici pentru copii. Supravieţuirea unui părinte este o povară prea grea pentru un copil!

Numitorul comun pe care l-au împărtăşit Louise, Bob şi Jeanne a fost dependenţa. Când au pierdut obiectul acestei dependenţe de care erau extrem de ataşaţi emoţional, această dependenţă a ieşit la iveală. Îndrăznesc să afirm că şi tu ai experimentat, într-un moment sau altul al vieţii tale, o dependenţă similară. Dacă este adevărat, cred că eşti de acord cu mine că nu există nimic mai dureros decât privarea de obiectul dependenţei tale. Ca şi cum acest lucru nu ar fi de ajuns, atunci când cazi pradă disperării, ţi se pare că nu poţi face absolut nimic pentru a te simţi mai bine.

Apare o întrebare firească: există ceva ce putem face pentru a slăbi frâiele acestei dependenţe foarte intense, ceva care să ne facă să ne simţim întregi în pofida unei pierderi foarte grele? Nu este greu de imaginat că dacă există aşa ceva, teama noastră de pierdere s-ar reduce considerabil. Răspunsul la această întrebare este incontestabil DA, ceea ce ar trebui să însemne o uşurare pentru toată lumea.

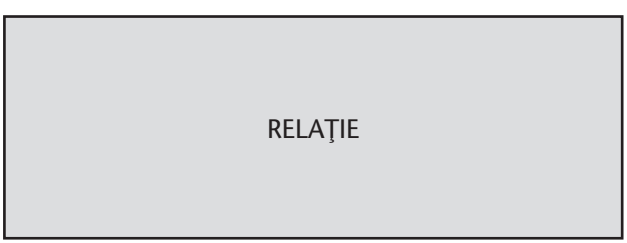
Chiar dacă ar trebui să fii fericit că există o astfel de supapă, nu trebuie să uiţi că – la fel ca în cazul oricărui alt aspect conex cu schimbarea, este nevoie de o luciditate foarte mare, de răbdare şi de perseverenţă pentru a

putea rupe tiparele emoţionale foarte puternice. Acest lucru nu ar trebui să te îngrijoreze însă. Chiar dacă pare o sarcină neplăcută, în realitate nu este, *atât timp cât* o realizezi prin paşi mici şi uşor de gestionat, acordându-ţi timpul necesar pentru a te bucura de proces.

Te invit aşadar să încerci o modalitate alternativă de abordare a vieţii tale, menită să te ajute să te eliberezi de disperare, de golul interior şi de teama asociată cu anumite aspecte ale vieţii tale. Ştiu din experienţă că această eliberare este posibilă. Capitolul de faţă îţi prezintă paşii necesari pentru a efectua această schimbare. Îţi garantez că vei descoperi astfel o perspectivă interesantă. Nu îţi vei putea schimba însă calitatea vieţii cu ajutorul acestor instrumente puternice decât punându-le în practică şi asumându-ţi angajamentul.

Mai întâi de toate, ar fi util să înţelegi mai clar care este în viziunea mea cauza golului interior pe care îl simţi atunci când viaţa ta este dezechilibrată. Vom lua ca exemplu RELAŢIILE. Schema care urmează ilustrează cum arată Toată Viaţa Ta atunci când te focalizezi din punct de vedere emoţional asupra unui singur aspect:

TOATĂ VIAŢA ATUNCI CÂND EXISTĂ RELAŢIA



Dacă marele R dispare, aşa cum s-a întâmplat în cazul lui Louise, viaţa arată dintr-o dată astfel:

TOATĂ VIAŢA ATUNCI
CÂND NU MAI EXISTĂ RELAŢIA

Nu este de mirare că simţi acel gol interior, sau că îţi doreşti să înlocuieşti imediat această relaţie! Practic, în lipsa ei nu ţi-a mai rămas nimic!

Lucrurile nu trebuie să stea însă astfel. Iată o altă schemă, care ilustrează un mod complet diferit de a privi lucrurile:

TOATĂ VIAŢA ATUNCI CÂND EXISTĂ RELAŢIA

Contribuţie	Hobby	Timp liber
Familie	Timp pentru sine	Creştere personală
Muncă	Relaţie	Prieteni

Aceasta este „Toată Viaţa" unei alte cursante a mea, Nancy. Ea nu are forma unei cutii goale, ci a unei grile, fiind extrem de diferită de cea a bietei Louise, a lui Bob şi a lui Jeanne. Grila lui Nancy este plină de viaţă şi de împliniri. În plus, însăşi *suprafaţa* sa pare mai mare, dând impresia că oferă mai multe avantaje pentru aceeaşi investiţie. Să presupunem că Nancy experimentează la rândul ei o despărţire de iubit. Cum arată în acest caz „Toată Viaţa" ei? Ce diferenţă faţă de pierderea lui Louise! După cum poţi observa în tabelul următor, pierderea suferită de Nancy lasă în urma ei un gol, dar nu unul în măsură să îi dea peste cap întregul univers! De bună seamă, şi ea suferă în urma despărţirii de iubit, şi ea se mai simte uneori singură, şi ea îşi doreşte o nouă relaţie, mai armonioasă decât prima, dar ceea ce contează este că viaţa ei continuă să se deruleze aproape la fel de frumos ca şi până atunci. Fiecare zi pe care o trăieşte este plină de foarte multe experienţe care îi aduc bucurie şi satisfacţie. De aceea, în cazul ei nu putem vorbi de o dependenţă absolută. Nancy continuă să dispună de foarte multe resurse disponibile care o fac să simtă că viaţa este un corn al abundenţei care nu se poate goli niciodată.

Pe când predam această lecţie la unul din cursurile mele, o studentă s-a ridicat şi a declarat că şi ea are familie, copii, o slujbă, prieteni etc., dar singurul lucru care *contează cu adevărat* pentru ea este relaţia. I-am răspuns că aici intervin luciditatea, perseverenţa şi răbdarea, cu ajutorul cărora îşi poate amplifica *angajamentul* faţă de celelalte aspecte ale vieţii sale.

În accepţiunea mea, angajamentul înseamnă să te implici în proporţie de 100%, în mod conştient, în

fiecare „chenar" al tabelului. Spre exemplu, dacă eşti la muncă, să îţi investeşti energia şi atenţia în proporţie de sută la sută în ceea ce faci. În mod similar, dacă eşti împreună cu familia, să fii în totalitate cu ea, în mod conştient; dacă eşti cu prietenii, să fii 100% cu ei şi aşa mai departe.

TOATĂ VIAŢA ATUNCI
CÂND NU MAI EXISTĂ RELAŢIA

Contribuţie	Hobby	Timp liber
Familie	Timp pentru sine	Creştere personală
Muncă		Prieteni

În timp ce explicam clasei conceptul de angajament, Sandy, o altă cursantă, a replicat imediat că slujba ei era doar temporară, până când avea să găsească ceva mai bun. Între timp, se plictisea de moarte la serviciu, şi de-abia aştepta să scape de el. În acest caz, cum s-ar fi putut angaja în proporţie de sută la sută la muncă? I-am explicat că angajamentul nu înseamnă că activitatea respectivă va dura de-a pururi, dar *dacă tot o faci,* de ce

să nu te implici în proporţie de sută la sută? În acest fel, calitatea vieţii tale se va îmbunătăţi în proporţie de sută la sută.

I-am oferit lui Sandy un instrument pe care să îl folosească la slujbă pentru a-şi îmbunătăţi calitatea angajamentului. Acest instrument constă în *„a acţiona ca şi când" munca ei ar conta cu adevărat*. Ce ar face Sandy dacă ar şti că toate acţiunile ei sunt extrem de importante? Posibilităţile sunt infinite, iar restul clasei a descris imediat câteva dintre ele: şi-ar crea obiective zilnice şi ar urmări să şi le îndeplinească; ar interacţiona cu colegii şi cu şefii într-o manieră care să îi facă pe aceştia fericiţi; şi ar crea un mediu în care să fie o plăcere să munceşti. Ea însăşi a adăugat: „Peste toate, aş ajunge la timp la serviciu." Sandy a promis că va încerca, dar numai după ce i-am dat asigurări că acest gen de angajament nu presupune că va trebui să păstreze pentru totdeauna această slujbă!

În săptămâna următoare, Sandy s-a întors la curs foarte entuziasmată de ceea ce i s-a întâmplat. Am rămas cu toţii uimiţi de nivelul crescut al energiei sale. Ea ne-a povestit că a dus o plantă şi un tablou la serviciu, care au înviorat imediat atmosfera de la locul de muncă. Le-a făcut complimente şi şi-a ajutat colegii de muncă, iar seara, înainte de a pleca, şi-a stabilit obiective pentru a doua zi. Cu fiecare zi care a trecut, ea s-a focalizat din ce în ce mai intens asupra scopurilor sale şi a rămas uimită să constate că productivitatea ei s-a dublat. A devenit practic dependentă de bifarea scopurilor de pe lista ei, care îi ridica mult moralul. În rarele ocazii în care nu reuşea să îndeplinească ce şi-a propus, continua a doua zi, până când termina sarcina respectivă.

Sandy a rămas uimită de reacţia celorlalţi la schimbarea comportamentului său. Unul dintre ei chiar a întrebat-o dacă nu ia vreun drog sau vreun medicament cu efecte psihotrope, după care a adăugat: „Orice ai lua, continuă să o faci!" Dar rezultatul cu adevărat magic a fost că *a început să îi placă cu adevărat slujba ei.* Implicarea în proporţie de sută la sută elimină plictiseala. De îndată ce Sandy a renunţat la atitudinea de tip „biata de mine" şi a decis să se implice sută la sută, ea a trăit automat o mare satisfacţie şi s-a simţit mai vie ca oricând. Acţionând „ca şi când munca ei chiar ar conta", ea a obţinut inclusiv alte beneficii: preţuirea ei de sine s-a amplificat, a obţinut referinţe bune când s-a decis să îşi ia o altă slujbă şi şi-a dat seama că prin schimbarea atitudinii poate schimba întreaga lume (sau cel puţin mediul din imediata ei apropiere). Noua ei atitudine o face să se simtă mai puternică într-o lume în care tot mai mulţi oameni se simt neajutoraţi.

Pentru ca angajamentul să devină un concept mai uşor de digerat şi de integrat în practică, îţi reamintesc că el nu înseamnă că trebuie să faci acelaşi lucru pentru totdeauna, în pofida învăţăturilor pe care le-ai primit de mic.

De pildă, slujba mea de directoare executivă a Spitalului Plutitor mi-a adus foarte multă bucurie şi satisfacţie, dar după opt ani am simţit că sunt pregătită pentru o nouă provocare. Dat fiind că eram complet implicată în ceea ce făceam, am decis să nu las un gol în urma plecării mele şi am început să caut pe cineva care să mă înlocuiască. Am început să deleg din ce în ce mai multe sarcini. I-am ajutat pe cei din comitetul de conducere să se familiarizeze treptat cu persoana pe care o consideram

ideală pentru a-mi lua locul. Pe scurt, i-am pregătit pe toţi pentru plecarea mea. După cum poţi observa, am rămas implicată sută la sută în ceea ce făceam, chiar dacă mă pregăteam de plecare.

În acelaşi timp, m-am implicat în totalitate şi asupra restului vieţii mele, astfel încât tranziţia de după plecarea de la acel loc de muncă să se deruleze cât mai lin. În orele mele libere, am început să predau, să scriu şi să îmi cultiv clientela pentru practica mea privată de psihoterapie. În doi ani, am reuşit să îmi asigur o nouă carieră, lăsând însă Spitalul Plutitor pe mâini bune. În sfârşit, eram pregătită de plecare.

Acelaşi principiu se aplică şi în domeniul relaţiilor. Nimeni nu ştie cu adevărat cât timp va dura o relaţie, dar până când nu te decizi să pleci, cel mai bine este să îţi oferi ţie şi partenerului tău respectul şi demnitatea pe care le meritaţi amândoi, implicându-te sută la sută în relaţie. În acest fel, dacă va veni vreodată o zi în care vei dori să te desparţi, cel puţin vei şti sigur că ai făcut tot ce ţi-a stat în puteri pentru ca relaţia ta să meargă. În acest fel, nu vei avea niciun regret. Dacă ai încorporat deja conceptul reţelei în viaţa ta, pierderea fostei relaţii nu ţi se va părea colosală, căci vei avea multe alte domenii în care vei fi implicat cu pasiune.

Există un segment al grilei care necesită mai multe explicaţii: cel al CONTRIBUŢIEI. Acest segment este cel care îţi permite să îţi aduci contribuţia specială la bunul mers al lumii. Vom discuta pe larg despre contribuţie în capitolul următor. Deocamdată, doresc să remarc doar că acest domeniu de viaţă este responsabil în mare parte pentru preţuirea de sine şi pentru satisfacţia pe care o

simţim în viaţă. Faptul că ţi-ai adus contribuţia la bunul mers al acestei lumi arată că nu eşti neputincios, ci reprezinţi o forţă semnificativă în această lume.

Este important să nu priveşti conceptul de contribuţie din perspectiva măreaţă a schimbărilor produse în această lume de Gandhi, Martin Luther King sau Albert Einstein. Aşa cum o înţeleg eu, contribuţia înseamnă să priveşti în jurul tău, să sesizezi ce trebuie făcut şi să faci lucrurile respective. Tu îţi poţi aduce contribuţia la bunul mers al familiei tale, al comunităţii, al ţării sau al întregii lumi. Nu există om în viaţă care să nu îşi poată aduce o contribuţie importantă la bunăstarea planetei noastre. Aşa cum am mai spus, simpla schimbare de atitudine poate schimba lumea din jurul nostru.

Acum că ai înţeles conceptul de reţea a domeniilor de viaţă în care eşti implicat şi ţi-ai dat seama de importanţa acestuia în reducerea multor temeri legate de relaţii, slujbă, copii şi aşa mai departe, înseamnă că eşti pregătit să implementezi paşii necesari pentru a încorpora acest instrument puternic în viaţa de zi cu zi. Iată care sunt aceşti paşi:

1. Recunoaşte că este posibil să te afli într-un cerc vicios. Dacă îţi vei examina cu atenţie trecutul, cel mai probabil vei observa că ori de câte ori ai trăit sentimente negative asociate cu o pierdere, ai încercat aceeaşi cale familiară pentru a-ţi reduce disconfortul: ai încercat să recreezi ceea ce ai pierdut.

Spre exemplu, care este primul lucru pe care îl fac foarte mulţi oameni atunci când se simt devastaţi în urma destrămării unei relaţii? Ei o înlocuiesc cu o alta.

Dacă noul partener îi părăseşte la rândul lui, ei se simt din nou devastaţi (lucru uimitor câteodată, căci nu au cunoscut această persoană decât de trei săptămâni – în anumite cazuri). Ce fac ei în continuare? Nu este greu de ghicit: îşi caută urgent un nou „suflet-pereche" fără de care simt că „ar muri"!

Dacă acest tipar îţi sună familiar, nu te acuza prea tare. Ceea ce contează este să recunoşti că până în momentul prezent nu ai operat într-un cadru de referinţă corect. Simpla recunoaştere a faptului că există şi o altă cale este suficientă pentru a te conduce la pasul următor.

2. Creează-ţi o Grilă a Vieţii Integrale. Începe prin a desena un tabel similar celui de la pagina următoare.

Gândeşte-te la componentele pe care doreşti să le incluzi în viaţa ta şi completează cu ele căsuţele. Personal, sunt o mare adeptă a pregătirii terenului ori de câte ori fac o introspecţie; de aceea, îţi recomand să îţi pui o muzică de relaxare pe fundal în timp ce completezi căsuţele tabelului. Asigură-te că nu poţi fi deranjat şi că ai telefonul oprit.

3. Dacă ai terminat de completat tabelul, alege o căsuţă şi lucrează asupra ei. Închide ochii şi vizualizează cum ţi-ai dori să arate acest domeniu al vieţii tale. Ce ai vrea să faci? Cum ai interacţiona cu oamenii din jurul tău? Ce ai simţi? Aminteşte-ţi cele două ingrediente cheie: angajamentul în proporţie de sută la sută şi acţiunea „ca şi cum ceea ce faci ar conta cu adevărat". De acum înainte le vom numi DUOUL MAGIC, căci exact asta fac: aduc magia în viaţa ta.

4. Dacă ţi-ai format o imagine clară asupra acestor domenii de viaţă, ia o foaie de hârtie şi notează pe ea tot ce ai vizualizat, în cât mai multe detalii. Acest lucru îţi va uşura Pasul 5:

5. Enumeră cât mai multe lucruri pe care ar trebui să le faci pentru a-ţi transforma imaginea mentală într-o realitate. Gândeşte-te bine. Nu pot repeta îndeajuns de mult:

ACŢIUNEA ESTE CHEIA SUCCESULUI.

Pentru ca viaţa ta reală să se suprapună cu imaginile din mintea ta, tu trebuie să *faci ceva.* Cu alte cuvinte, acţiunile sunt esenţiale.

Să vedem cum funcţionează concret aceşti paşi. Să spunem că ţi-ai ales domeniul CREŞTERII PERSONALE şi că ai vizualizat că participi la diferite cursuri şi seminare, că citeşti cărţi de dezvoltare personală şi că te duci la diferite conferinţe. În mintea ta, Duoul Magic are grijă să îţi menţină în permanenţă focalizarea, dar şi participarea activă.

Dacă participi la un seminar, te poţi vizualiza interacţionând cu ceilalţi participanţi, făcându-ţi temele, anticipând cu bucurie următoarea oră şi simţindu-te extrem de fericit că ai optat pentru acest seminar.

Apropo, dacă vei încerca să implementezi acest concept în lumea reală, vechile tipare vor ieşi în mod automat la suprafaţă. Acest lucru este garantat! Astfel, dacă vei participa efectiv la un seminar, este foarte probabil că vei fi copleşită subit de dorinţa de a fi cu *el.* La început, mintea ta va face tot ce îi va sta în puteri să te facă să uiţi de angajamentul pe care ţi l-ai asumat, aşa că vei avea nevoie de toată voinţa ta şi de foarte multă vigilenţă pentru a-ţi păstra focalizarea. Dacă vei face acest lucru, vei ajunge la un moment dat să îţi spui: „La naiba cu el – am venit aici ca să învăţ ceva!" Imaginează-ţi ce efect ar avea această tărie de caracter asupra preţuirii tale de sine! Mai devreme sau mai târziu, vei reuşi să te concentrezi la ceea ce faci în momentul respectiv şi să asimilezi ceea ce se întâmplă în jurul tău. Şi ghici ce se va întâmpla în continuare? Nevoia disperată de a fi lângă *el* va începe să dispară! Marea problemă a oamenilor ataşaţi este că nu mai reuşesc să fie atenţi la ceea ce se întâmplă în jurul lor. Şi se mai întreabă de ce sunt atât de însetaţi din punct de vedere emoţional…

Să luăm şi exemplul unui alt domeniu de viaţă: PRIETENII. Ce poţi vizualiza în această privinţă? Îţi poţi imagina că îţi inviţi prietenii la cină, că ieşiţi cu toţii în oraş şi vă distraţi de minune, că le scrii scrisori de apreciere sau pur şi simplu că îi suni şi le spui că te-ai gândit la ei. De bună seamă, atunci când eşti cu prietenii tăi în lumea reală, vei dori să fii cu „sufletul tău pereche". În acest caz, invocă imediat Duoul Magic. Focalizează-te asupra angajamentului tău de a fi un prieten bun şi „acţionează ca şi când" le-ai putea influenţa cu adevărat în bine viaţa prietenilor tăi. Dacă vei persevera, vei constata că îţi vei oferi foarte multă plăcere şi împlinire.

Când eram tânără, aveam o înţelegere nescrisă cu prietenele mele: „Ne întâlnim la ora cutare, dar numai dacă nu mă sună Domnul Ideal." Deşi prietenele mele păreau să fie de acord cu această regulă, privind retrospectiv am ajuns să o consider penibilă şi chiar stupidă, căci m-am simţit întotdeauna foarte bine cu prietenele mele. După ce m-am mai maturizat, am renunţat să le mai tratez într-o manieră atât de lipsită de respect. Un efect secundar interesant al acestui lucru a fost acela că bărbaţii din viaţa mea au încetat să mă mai considere o femeie cu care se puteau întâlni la orice oră. Ei s-au învăţat să mă sune cu câteva zile sau chiar săptămâni înainte, ştiind că nu îmi voi anula celelalte angajamente numai pentru a fi cu ei.

Să analizăm acum domeniul TIMPULUI LIBER. Mulţi cursanţi de-ai mei se simt în încurcătură când vine vorba de gestionarea acestui domeniu de viaţă şi trebuie să recunosc că eu însămi lucrez zi de zi asupra lui. Foarte mulţi oameni au tendinţa de a fi orientaţi numai către

realizări şi devin anxioşi când trebuie să se relaxeze şi să se bucure de timpul lor liber. Când te relaxezi cu partenerul de cuplu sau cu prietenii nu este o problemă chiar atât de mare, dar când eşti singur, simţi că trebuie să faci neapărat ceva constructiv. Şi de această dată, cea mai bună cale de a scăpa de această anxietate este invocarea Duoului Magic. Dacă te vei implica sută la sută în activitatea de relaxare şi dacă vei „acţiona ca şi când" bunăstarea ta chiar ar conta pentru tine, vei putea învăţa să te bucuri cu adevărat de aceste momente de destindere.

Spre exemplu, eu mi-am creat conceptul de „sărbătoare de o oră", o versiune prescurtată a sărbătorilor care durează una sau mai multe zile. Îmi asigur întotdeauna cel puţin o oră de relaxare totală pe zi. Fie citesc reviste, fie mă plimb pe plajă, fie fac cumpărături la mall-ul meu favorit. Acest lucru mă ajută să îmi păstrez prospeţimea şi să mă întorc la lucru cu forţe sporite. De altfel, adeseori cele mai bune idei îmi vin chiar în momentele mele libere, când mintea mea este mult mai relaxată.

6. Repetă paşii 3, 4 şi 5 pentru toate căsuţele grilei. Te asigur că vei fi uimit de rezultatele pe care le vei obţine şi de cât de frumoasă şi de plină va începe să ţi se pară viaţa. Este important să reţii că tot ceea ce creezi în grila ta poate deveni realitate, atât timp cât rămâi angajat şi iniţiezi acţiunile necesare.

7. Creează-ţi în fiecare zi scopuri specifice care să reflecte toate căsuţele grilei. Dacă eşti genul orientat către realizări, vei observa că majoritatea obiectivelor tale sunt focalizate într-un singur domeniu de viaţă, de regulă cel al MUNCII. Prin fixarea unor scopuri inclusiv

în celelalte căsuţe ale grilei, viaţa ta va deveni mult mai echilibrată.

Ori de câte ori abordezi un obiectiv pe care ţi l-ai fixat, aminteşte-ţi de Duoul Magic – *angajament în proporţie de sută la sută* şi *„eu contez cu adevărat”* – astfel încât să te focalizezi mai bine şi să simţi că realizezi ceva important.

Este posibil să nu poţi acoperi fiecare domeniu de viaţă din grila ta în fiecare zi. Există perioade când un domeniu de viaţă prevalează în mod natural asupra celorlalte. Nu te agita inutil. Încearcă să te simţi cât poţi de bine în astfel de perioade. Duoul Magic te va călăuzi şi va avea grijă să te conducă la echilibru. De pildă, este posibil ca un proiect profesional important să îţi solicite întreaga atenţie pentru o vreme. Ceea ce contează în ultimă instanţă este să îţi creezi o imagine de ansamblu echilibrată.

Gândeşte-te puţin: dacă nu îţi vei face timp şi nu vei face niciun efort pentru implementarea acestor paşi, tu îţi vei reduce dramatic şansele de a-ţi schimba viaţa în bine. Nu crezi că meriţi mai mult? Invitaţia mea este de a crea fundamentul unei structuri de bază a vieţii tale, astfel încât să trăieşti într-o manieră care să susţină creşterea ta personală şi satisfacţia ta. Una din cursantele mele, Janet, a sintetizat perfect acest lucru: „Dacă faci întotdeauna ceea ce ai făcut şi până acum, vei obţine întotdeauna aceleaşi rezultate.” Janet a înţeles perfect acest mecanism, iar implementarea lui corectă a ajutat-o enorm să îşi schimbe viaţa!

Dacă ţi se pare dificil să te motivezi singur, nu te condamna. Găseşte un grup de sprijin care să acţioneze ca un catalizator asupra ta. Dacă nu poţi găsi un astfel de

grup, găseşte-ţi cel puţin un „tovarăş de creştere personală", după cum îi spun eu. Ajutaţi-vă apoi unul pe celălalt întâlnindu-vă săptămânal şi lucrând împreună asupra grilelor personale de viaţă, stabilind obiective, făcând planuri de acţiune etc. Simplul fapt că va trebui să vă faceţi temele înaintea fiecărei astfel de întâlniri va fi suficient pentru a vă determina să treceţi la fapte. Secretul constă în a lua în serios angajamentul luat unul faţă de celălalt şi în a acţiona responsabil în timpul săptămânii, făcând tot ce v-aţi propus să faceţi.

Dacă nu-ţi poţi găsi un grup de sprijin şi nu doreşti să lucrezi împreună cu un tovarăş de creştere personală, găseşte un grup condus de un profesionist. Este uimitor cât de repede se pot materializa rezultatele când ştii exact ce îţi doreşti şi când eşti ferm hotărât să îţi îndeplineşti scopurile. Marea majoritate a oamenilor nu îşi fac niciodată timp pentru a se focaliza asupra lucrurilor pe care şi le doresc de la viaţă, după care se miră că simt tot timpul un gol interior.

Continuă să te întrebi: „Cât de integrală este viaţa mea?" Creează-ţi o viaţă cât mai bogată, astfel încât niciun eveniment exterior să nu îţi poată reduce senzaţia că ai o viaţă complet şi profund semnificativă. De ce te-ai mai putea teme în acest caz?

9

DĂ PUR ŞI SIMPLU DIN CAP – SPUNE „DA”

Una din cele mai valoroase lecţii pentru diminuarea temerilor este sintetizată perfect de fraza: **„SPUNE DA UNIVERSULUI TĂU".** Aceste cuvinte au fost rostite într-un anumit context de Janet Zuckerman, unul din mentorii mei minunaţi. Janet a adresat aceste cuvinte unui bărbat care se plângea amarnic de o anumită circumstanţă din viaţa sa. Am întrebat-o pe Janet ce a vrut să spună de fapt prin aceste cuvinte. Mi-a răspuns: „Este foarte simplu. Indiferent ce se întâmplă în viaţa ta, dă pur şi simplu din cap în sens afirmativ. Nu scutura din cap în sens negativ. Spune întotdeauna *da,* în loc de *nu."* De-a lungul anilor am integrat acest principiu în viaţa mea, iar rezultatele pe care le-am obţinut au fost de-a dreptul magice.

Termenul de „univers" se referă aici la acel plan al vieţii care pare să deţină controlul suprem asupra noastră indiferent de ceea ce ne dorim noi, respectiv la acea „forţă" care operează în viaţa noastră, aparent independent, şi care interferează de multe ori cu imaginea pe care ne-am format-o în mintea noastră în legătură cu derularea lucrurilor. Conceptul se referă la un anumit flux din viaţa noastră şi din viaţa celor din jur asupra căruia nu avem

niciun control. Adeseori, exact când suntem pe punctul de a avansa într-o direcţie pe care ne-am ales-o, un eveniment neaşteptat ne schimbă complet cursul. Aceste evenimente neaşteptate sau chiar numai *posibilitatea* ca ele să se petreacă trezesc în noi foarte multă teamă. Ajungem astfel să anticipăm tot ce poate fi mai rău. De aceea, este important să ne amintim în permanenţă că:

A SPUNE „DA" ESTE
CEL MAI BUN ANTIDOT AL FRICII.

Prin „a spune da" eu înţeleg „a fi de acord cu" acele circumstanţe pe care ni le scoate în cale viaţa. „A spune da" înseamnă a renunţa la rezistenţă şi a accepta posibilităţile pe care ni le oferă Universul, care ne ajută să percepem altfel lumea în care trăim. Înseamnă să ne relaxăm corpul şi să observăm calmi situaţia cu care ne confruntăm, reducându-ne astfel supărarea şi anxietatea. În afara beneficiilor emoţionale, noi obţinem o serie de beneficii fizice cu totul ieşite din comun. Invers, a spune *nu* înseamnă a rămâne o victimă a circumstanţelor. „Cum a fost posibil să mi se întâmple aşa ceva!?" A spune *nu* înseamnă a bloca, a lupta cu realitatea din faţa noastră şi a opune rezistenţă oportunităţilor de creştere personală. Atunci când spunem *nu,* noi creăm o tensiune, ne epuizăm, ne consumăm inutil energia, trecem printr-un haos emoţional sau, şi mai rău, ajungem la apatie. „Nu pot face faţă. M-am blocat. Nu mai există nicio speranţă." Adevărul este că mai există o speranţă, şi anume să spunem *da,* adică să ne împăcăm cu situaţia.

A spune *da* este un antidot pentru dezamăgirile, respingerile şi oportunităţile ratate de zi cu zi (o gripă, o gaură în acoperiş, un blocaj în trafic, un cauciuc

dezumflat, o întâlnire cu un partener care nu ne face plăcere şi aşa mai departe). Mai mult decât atât, această atitudine estre însuşi *instrumentul miraculos care ne ajută să facem faţă celor mai profunde şi mai întunecate temeri ale noastre.*

Ca să ilustrez ce vreau să spun, doresc să îţi prezint exemplul lui Charles, a cărui prezenţă în viaţa mea mi-a conferit puterea de a spune *da* Universului. Charles a crescut în sărăcie, într-un ghetou new-yorkez. Imaginea de „tip dur" i-a servit foarte bine, până când a fost rănit de un glonţ în urma unei lupte de stradă. Glonţul i-a secţionat măduva spinării şi Charles a paralizat de la talie în jos.

Când l-am cunoscut pe Charles, acesta tocmai terminase un program de reabilitare şi căuta o slujbă la Spitalul Plutitor. Dorinţa lui cea mai arzătoare era să îi înveţe pe copii cum să evite problemele pe care le-a avut el. L-am angajat şi Charles a devenit o inspiraţie pentru toţi cei din jurul lui.

Într-o zi am intrat într-una din clasele noastre şi l-am găsit pe Charles stând în mijlocul unui grup de copii şi răspunzându-le la întrebări. Copiii sunt de regulă foarte curioşi când văd o persoană handicapată. „Cum te simţi când nu poţi merge?" „Ce trebuie să îi spun unei persoane care se află într-un scaun cu rotile?" „Cum te duci la baie?" La un moment dat, Charles i-a întrebat pe copii ce credeau aceştia că îşi doreşte cel mai mult un om handicapat. Un băieţel i-a răspuns imediat:

– Prieteni!

– Corect! i-a spus Charles, şi toţi copiii au sărit în sus şi l-au îmbrăţişat, strigând: „Vreau să fiu prietenul tău!"

Sinceră să fiu, nu ştiu cine a beneficiat cel mai mult în urma acelei şedinţe de grup: Charles, copiii sau eu…

Cu o altă ocazie, am dat o petrecere pentru un grup nou de cetăţeni vârstnici. Deşi am angajat o formaţie cu trei membri pentru festivităţi, bătrânii ezitau să danseze. Subit, Charles şi-a împins scaunul cu rotile în mijlocul ringului de dans şi a început să „danseze" în ritmul muzicii.

– Haide, toată lumea! Dacă eu pot să dansez, puteţi şi voi!

În numai câteva minute, toată lumea dansa, râdea, cânta şi bătea din palme. Buna lui dispoziţie era contagioasă. În cel mai scurt timp, străinii din sală s-au împrietenit. Charles nu rata nicio oportunitate de a le arăta oamenilor că dacă ai o atitudine pozitivă, poţi crea ceva valoros din orice situaţie cu care te confrunţi.

Am avut multe ocazii să discut cu Charles. Acesta mi-a spus că în primele zile ale handicapului său îşi pierduse orice speranţă, orice dorinţă de a trăi. „Nu este uşor pentru un puşti macho să îşi piardă capacitatea de a merge, ca să nu mai vorbim de controlul asupra intestinelor şi asupra vezicii", mi-a spus el. A fost trimis la un centru excelent pentru reabilitare, dar a refuzat să se lase ajutat. În acel moment, cei de la centru s-au pregătit să îl trimită acasă, pentru a elibera astfel un loc pentru o persoană dornică să îşi asume responsabilitatea pentru viaţa sa. Acesta a fost momentul de cotitură pentru Charles. El ştia că dacă va fi trimis acasă, nu va mai avea nicio şansă. Practic, avea de ales între a spune *da* sau *nu* Universului. Din fericire pentru el, a ales să pună *da,* motiv pentru care se simte recunoscător până astăzi.

Odată luată această decizie, progresul său a fost remarcabil. În faţă i s-au deschis oportunităţi la care nu s-ar fi gândit niciodată până atunci. El a decis că viaţa sa poate avea un scop şi o semnificaţie chiar şi în aceste

condiţii. Îi putea ajuta pe alţii să facă faţă dificultăţilor din viaţa lor, indiferent în ce constau acestea. Avea să fie un model de urmat, pe principiul: „Dacă eu am putut, poţi şi tu!" Într-un moment de sinceritate, Charles a recunoscut că – în mod paradoxal – a ajuns să se simtă recunoscător pentru handicapul său, căci acesta l-a ajutat să devină conştient de contribuţia pe care şi-o putea aduce la bunul mers al acestei lumi.

Înainte de accident, Charles nu era conştient că viaţa sa ar fi avut vreo semnificaţie. La ora actuală a ajuns la concluzia că a fost mai handicapat înainte de accident, căci numai după producerea acestuia a realizat el că viaţa sa înseamnă ceva şi a ajuns să înţeleagă cu adevărat ce înseamnă satisfacţia.

Când am prezentat în sala de curs conceptul „SPUNE DA UNIVERSULUI TĂU", un cursant mi-a pus o întrebare interesantă: „Dacă îi spui tot timpul *da* universului tău, nu devii capabil să eviţi orice durere?" M-am gândit puţin, după care i-am răspuns: „Nu." Nu poţi evita cu totul durerea, dar îi poţi spune *da* inclusiv ei, înţelegând că face parte integrantă din viaţă. În acest fel, nu te mai simţi o victimă. Ştii că poţi face faţă durerii, inclusiv situaţiei care a cauzat-o. Cu alte cuvinte, nu te simţi neputincios şi nu îţi pierzi speranţa. În acel moment, cursantul meu m-a întrerupt şi a strigat: „Am înţeles! Vrei să spui că există o durere de tip *da* şi o durere de tip *nu,* care nu seamănă între ele." Exact asta am vrut să spun.

I-am pus apoi pe cursanţi să caute exemple de situaţii în care au spus *da* durerii din viaţa lor, fără să îşi dea neapărat seama ce făceau. Astfel, Nadine şi-a adus aminte că săptămâna trecută s-a gândit la mama ei, care

murise recent. Durerea produsă de pierdere a săgetat-o şi i-a venit să plângă. A lăsat lacrimile să îi curgă pe obraji, dar s-a gândit cât de plăcut era să îşi aducă aminte de momentele frumoase petrecute alături de mama ei. Chiar în timp ce plângea, a simţit nevoia să repete de foarte multe ori: „Mulţumesc."

În mijlocul durerii sale, Nadine a înţeles că viaţa te pune în faţa foarte multor momente de rămas bun, dar aşa funcţionează ea. Ea a înţeles însă diferenţa dintre considerarea morţii unei persoane dragi ca fiind o catastrofă (atitudinea de tip *nu)* şi conştientizarea binecuvântării de a fi avut în viaţa ei acea persoană (atitudinea de tip *da).* Moartea poate fi privită ca un proces natural – parte integrantă a vieţii, şi nu neapărat ca o despărţire oribilă şi un fenomen nedrept.

O altă cursantă, Betsy, şi-a adus aminte de dulceaţa durerii pe care a simţit-o când şi-a sărutat băiatul înainte ca acesta să plece la colegiu. Ea l-a privit cu lacrimi în ochi cum se îndreaptă către noua sa maşină, ştiind că nu se va mai întoarce acasă decât ca oaspete. Era momentul să îl lase să plece. Ea a avut atunci o atitudine de tip *da,* de acceptare a faptului că viaţa reprezintă un proces continuu de schimbare. Nimic nu durează de-a pururi. Betsy a plâns o vreme, dar şi-a revenit rapid şi s-a decis să pregătească o cină romantică la lumina lumânărilor pentru ea şi soţul ei. La urma urmelor, aveau să fie singuri pentru prima dată după foarte mult timp, aşa că s-a decis să transforme această ocazie într-o a doua lună de miere.

Să comparăm această atitudine cu aceea a unei mame terorizate la gândul că copiii ei vor pleca de acasă şi care nu mai vede, atunci când acest lucru chiar se întâmplă, decât casa goală şi inutilitatea ei. O astfel de persoană

care se opune schimbării ratează noile căi care i se deschid în faţă. Povestea lui Betsy ilustrează perfect maniera în care poţi simţi o durere atunci când ceva familiar se încheie, urmată însă de construirea unor noi speranţe şi vise. Este ceva minunat să părăseşti o experienţă minunată de viaţă şi să aspiri către alte experienţe, la fel de minunate.

Marge a împărtăşit clasei durerea pe care a simţit-o când a murit soţul ei. Îi era dor de el şi de afecţiunea lui, de plăcerea tovărăşiei sale, dar pe de altă parte era conştientă că s-a transformat dintr-o femeie dependentă de bărbatul ei într-o persoană independentă şi capabilă să se descurce singură. Simţul preţuirii sale de sine s-a amplificat enorm, iar ea a învăţat încetul cu încetul să îşi asume riscuri pe care nu şi-ar fi imaginat vreodată că şi le-ar putea asuma. Marge a spus *da* vieţii şi şi-a creat o nouă lume personală.

Ea ar fi putut reacţiona şi altfel, aşa cum a făcut un prieten de-al meu, care a refuzat să facă vreun efort de a se aduna şi de a-şi continua viaţa după ce soţia sa a murit. La ora actuală, cinci ani mai târziu, el continuă să se lamenteze la telefon, întrebându-se retoric: „De ce a trebuit să moară?" Cum s-ar spune, el a spus *nu* universului său. Din păcate, prietenul meu nu realizează că Universul nu suferă. El este singurul care se cramponează de suferinţă, chinuindu-i pe puţinii oameni care îi mai răspund la telefon. Refuză să vadă binecuvântările din viaţa sa (şi nu sunt puţine) sau oportunităţile din jurul lui de a cunoaşte noi oameni şi de a încerca experienţe noi. Durerea de tip *nu* l-a făcut să devină practic neputincios.

În ultimă instanţă, putem spune că abilitatea de a te descurca în această lume este direct proporţională cu

capacitatea de a spune *da* Universului, inclusiv durerii din viaţa ta. Reţine:

RECUNOAŞTEREA DURERII ESTE EXTREM DE IMPORTANTĂ; NEGAREA EI ESTE LETALĂ.

Sandy este una din persoanele care şi-au evitat durerea. Când fiul ei a murit în urmă cu 12 ani într-un accident de automobil, ea a refuzat să privească în faţă impactul plenar al pierderii suferite. Prietenii ei chiar au lăudat-o pentru echilibrul ei şi pentru maniera în care face faţă morţii fiului său. Trei ani mai târziu ea s-a îmbolnăvit de epilepsie, aparent fără nicio legătură cu pierderea suferită. Timp de nouă ani, ea a suferit de crize de epilepsie, care au împiedicat-o să muncească. În plus, relaţia ei cu soţul şi cu ceilalţi copii s-a deteriorat încetul cu încetul.

În cele din urmă, Sandy s-a înscris într-un grup de sprijin pentru a face faţă tensiunii pe care o crea epilepsia ei în restul familiei. Încă de la prima şedinţă, liderul grupului a întrebat-o dacă a suferit vreodată o pierdere grea. Ea i-a confirmat, dar i-a explicat că experienţa s-a produs cu atât de mult timp în urmă încât nu mai reprezenta un factor decisiv în viaţa sa. Liderul ştia însă ce ştia, aşa că a călăuzit-o cu delicateţe să retrăiască experienţa morţii fiului ei. Abia atunci i-a permis Sandy durerii sale să iasă la suprafaţă.

La fiecare nouă şedinţă de grup, Sandy a continuat să se confrunte cu durerea ei. După numai cinci săptămâni, simptomele epilepsiei sale au dispărut în mod „miraculos". Ea a renunţat la medicamente, şi-a găsit o slujbă bună şi a început să repare daunele produse în sufletele celor dragi de acasă ca urmare a bolii sale. Dacă este

negată şi îngropată sub preş, durerea poate fi extrem de distructivă. Exemplul lui Sandy este oarecum dramatic, dar adevărul este că durerea nerecunoscută poate distruge într-o manieră mai subtilă foarte multe vieţi.

Cu toţii cunoaştem oameni incapabili să intre în contact cu durerea lor, întrucât refuză să îşi accepte propriile emoţii. Atunci când nu ne recunoaştem durerea, aceasta se transformă într-un simptom corporal, în mânie sau într-un alt efect la fel de distructiv. A spune *da* înseamnă a-ţi accepta plenar propria durere, pornind de la premisa că mai devreme sau mai târziu vei reuşi să ajungi de cealaltă parte a ei, ba chiar vei avea ceva de câştigat în urma acestei experienţe de viaţă (atât timp cât vei fi deschis).

În timp ce discuţiile din clasă au continuat, am ajuns la o concluzie interesantă împreună cu cursanţii mei: cu cât viaţa noastră este mai bogată, cu atât mai mare este probabilitatea de a experimenta durerea pierderii. Cu cât avem mai mulţi prieteni, cu atât mai multe vor fi despărţirile de aceştia (prin moarte sau din alte cauze). Cu cât ne conectăm mai intens cu lumea exterioară, cu atât mai predispuşi suntem să experimentăm „eşecuri" sau respingeri. Oamenii care trăiesc la maxim nu şi-ar schimba însă niciun moment viaţa cu a cuiva care trăieşte „călduţ". Ei savurează şansa de a experimenta tot ce are viaţa de oferit – atât lucrurile bune cât şi cele rele. Cursanţii mei au ajuns de asemenea la concluzia că cei care trăiesc o viaţă bogată cunosc intuitiv secretul atitudinii de tip *„da* spus Universului". Cei care spun *nu* se retrag în interiorul lor, optează pentru a se ascunde sub aşternuturi (metaforic vorbind), chipurile pentru a nu

deveni victime, dar sfârşesc prin a deveni victimele propriilor lor temeri.

Am găsit exemplul cel mai extrem de atitudine de tip *da* în cartea lui Viktor Frankl, *Căutarea semnificaţiei de către om.* Cartea mi-a fost împrumutată de o prietenă, care mi-a spus: „Cred că este foarte important să citeşti această carte."

Când am început să răsfoiesc cartea, mi-am dat seama fără niciun entuziasm că aceasta descria experienţa lui Frankl într-un lagăr de concentrare, subiect pe care îl evitasem cu grijă până atunci, căci mi se părea pur şi simplu prea înspăimântător. Eram convinsă că viaţa trăită într-un lagăr de concentrare este cea mai groaznică experienţă pe care o poate trăi un om din punct de vedere mental, fizic şi spiritual. Nu îmi doream să citesc această carte şi eram pe punctul de a o pune deoparte, când mi-am adus aminte de cuvintele prietenei mele: „Cred că este foarte important să citeşti această carte." În mod evident, părea să ştie ceva ce mie îmi scăpa, aşa că m-am decis să aflu despre ce era vorba.

Am reuşit să trec cu greu de multele pagini care descriau experienţe ce depăşesc capacitatea umană de înţelegere. Nu îmi puteam reţine lacrimile, dar în timp ce continuam să citesc, inima mea a început treptat să se însenineze. Frankl şi alţii ca el nu numai că au făcut faţă vieţii trăite într-un lagăr de concentrare, dar *chiar au spus da universului lor,* în acord cu definiţia dată la începutul acestui capitol. Ei şi-au creat o experienţă pozitivă din ceea ce le-a oferit viaţa. Şi-au continuat creşterea personală şi au descoperit semnificaţii ale vieţii, inclusiv un mod diferit de a percepe lumea, care a făcut ca experienţa lor să fie valoroasă. După cum scrie Frankl:

Experienţele din viaţa de lagăr arată că omul chiar are libertatea de a alege. Au existat numeroase exemple, unele de natură eroică, ce au dovedit că apatia poate fi depăşită, iar iritabilitatea suprimată. Omul îşi poate prezerva un vestigiu de libertate spirituală şi de independenţă mentală chiar şi în condiţii atât de teribile de stres psihic şi fizic. Noi, cei care am trăit în lagăre de concentrare, ne aducem aminte de cei care mergeau de la o baracă la alta pentru a-i reconforta pe ceilalţi şi care au renunţat la ultima lor bucată de pâine. Chiar dacă nu au fost foarte mulţi, ei reprezintă dovada supremă că omului i se poate lua orice, cu excepţia ultimei sale libertăţi: aceea de a-şi alege atitudinea şi calea în orice circumstanţe. Maniera în care omul îşi acceptă soarta, inclusiv toate suferinţele, şi în care îşi duce crucea, îi dă acestuia oportunitatea de a adăuga o semnificaţie profundă vieţii sale, chiar şi în cele mai grele circumstanţe.

După ce am terminat ultima pagină, mi-am dat seama că în mine s-a petrecut o schimbare dramatică. Nu aveam să mai experimentez niciodată teama cu aceeaşi intensitate de până atunci. Mi-am dat seama că dacă Frankl a reuşit să creeze ceva pozitiv din experienţa sa, şi eu (la fel ca toţi ceilalţi oameni) pot crea ceva valoros din orice îmi oferă viaţa. Tot ce trebuie să facem în această direcţie este să rămânem conştienţi de faptul că avem de ales.

Îmi dau perfect seama că dacă ar fi avut de ales, Frankl nu ar fi optat pentru acea experienţă, dar lagărul de concentrare a fost ceea ce i-a oferit viaţa. Mai departe a depins numai de el să îşi creeze reacţia la experienţa respectivă. Noi nu putem controla lumea, dar ne putem

controla propriile reacţii în faţa ei. Cred că ai început să înţelegi cum funcţionează principiul „SPUNE DA UNIVERSULUI TĂU", nu doar pentru a-ţi reduce teama, ci şi pentru a-ţi crea o viaţă încărcată de semnificaţii.

La un alt seminar, unul din cursanţii mei a încercat să mă contrazică, argumentând că dacă spunem *da* tuturor lucrurilor, noi suntem de acord cu ele. Dacă suntem de acord cu toate lucrurile, noi nu mai facem nimic pentru a schimba lucrurile rele din această lume. I-am explicat că a spune *da* reprezintă o acţiune pozitivă, în timp ce a spune *nu* înseamnă că ai renunţat să mai lupţi. Noi nu facem ceva pentru a schimba lucrurile în bine decât dacă vedem *posibilitatea* unei schimbări. De aceea, putem spune *nu* unei situaţii, dar *da* posibilităţii pe care ne-o oferă ea de a ne continua creşterea personală. Dacă eşti convins că o situaţie din viaţa ta este lipsită de orice speranţă, nu mai faci nimic pentru a ieşi din ea, ci stai cu mâinile în sân, aşteptând să fii distrus.

La nivel global, dacă eşti convins că este inutil să militezi pentru oprirea anihilării nucleare, nu vei face nimic pentru a susţine soluţii paşnice la problemele lumii. În schimb, dacă porneşti de la premisa că această situaţie *nu* este lipsită de orice speranţă, înseamnă că spui *da* oportunităţii de a te implica în procesul de instaurare a păcii pe Pământ, aşa cum fac foarte mulţi oameni din întreaga lume. Aceştia nu se simt paralizaţi de teamă, ci spun *da* oportunităţilor inerente în actualele circumstanţe.

A spune *da* nu înseamnă niciodată a te da bătut.

A SPUNE DA ÎNSEAMNĂ A ACŢIONA ÎN NUMELE CONVINGERII TALE CĂ POŢI SCOATE CEVA BUN DIN ORICE ÎŢI OFERĂ VIAŢA.

A spune *da* înseamnă a-ţi canaliza resursele pentru a găsi modalităţi constructive şi armonioase de a face faţă situaţilor adverse. Înseamnă a acţiona de pe o poziţie de putere, nu de slăbiciune. Înseamnă a avea flexibilitatea necesară pentru a analiza numeroasele opţiuni care îţi stau la dispoziţie şi a le alege pe cele care îţi sprijină creşterea personală. Înseamnă a nu te lăsa distrus, ci a te deschide în faţa tuturor posibilităţilor.

Deşi *conceptul* de a-i spune *da* Universului este relativ uşor de înţeles, transpunerea lui în practică presupune foarte multă luciditate. Noi părem să avem un reflex automat de a apăsa pe butonul lui *nu.* Pare greu de înţeles cum poţi spune da când copilul îţi este grav bolnav, când eşti handicapat fizic, când îţi pierzi slujba sau când îţi moare consoarta. Nu trebuie să uiţi însă că:

LUMEA ESTE PLINĂ DE OAMENI CARE AU AVUT PARTE DE TOT CE POATE FI MAI „RĂU"... ŞI CARE S-AU DESCURCAT, IEŞIND DIN RESPECTIVELE SITUAŢII CU FRUNTEA SUS!

Toţi cei care spun *da* sunt nişte învingători. De aceea, merită efortul de a învăţa cum să facem acest lucru. Iată câţiva paşi care te vor ajuta în această direcţie:

1. Conştientizează faptul că spui *nu.* Înconjoară-te cu indicii care să îţi aducă aminte de acest lucru. Pune cartonaşe pe biroul tău, pe noptieră, pe oglinzi, în calendarul tău zilnic sau în orice alt loc în care le poţi vedea cu uşurinţă. Printre afirmaţiile care m-au ajutat cel mai mult pe mine s-au numărat: **SPUNE DA UNIVERSULUI TĂU (asta era evidentă); DESCOPĂR CEVA BUN ÎN TOT CEEA CE MI SE ÎNTÂMPLĂ; MĂ DETAŞEZ.** Fiica mea mi-a dat un poster

minunat pe care scrie: DACĂ VIAŢA ÎŢI OFERĂ LĂMÂI, FĂ DIN ELE O LIMONADĂ. Dacă preferi, îţi poţi crea propriile afirmaţii, cele care ţi se potrivesc cel mai bine. Important este să *rămâi conştient.* Cei mai mulţi dintre noi suntem adormiţi din acest punct de vedere, aşa că trebuie să ni se reamintească în permanenţă ce avem de făcut.

2. Dacă ai devenit conştient, *dă efectiv din cap în sus şi în jos; cu alte cuvinte, spune da.* Gesturile fizice ne ajută de multe ori să acceptăm mai uşor anumite idei. Fă acest lucru chiar acum. Vei observa imediat că simţi o stare pozitivă asociată cu gestul datului din cap. El îţi conferă convingerea că totul va fi bine până la urmă, căci vei avea grijă să îndrepţi lucrurile.

3. Aplicând acelaşi principiu, relaxează-ţi corpul, începând din creştetul capului şi până la vârful degetelor de la picioare. Observă punctele tensionate şi focalizează-te asupra eliberării tensiunilor. Relaxarea corpului conduce automat la o stare de spirit mai pozitivă. Vom discuta mai târziu mai detaliat despre acest lucru.

4. Caută modalităţi de a găsi ceva bun în orice experienţă. Pune-ţi următoarele întrebări: ce pot învăţa din această experienţă? Cum pot folosi această experienţă în avantajul meu? Cum pot deveni mai bun în urma acestei experienţe? Simpla intenţie de a crea ceva pozitiv generează automat un astfel de rezultat. Aşa cum am arătat în capitolul 7, renunţă la imaginea mentală a rezultatului pe care ţi-l doreşti şi deschide-te în faţa tuturor posibilităţilor, inclusiv a unora pe care mintea ta este incapabilă în momentul de faţă să şi le imagineze.

5. Ai răbdare cu tine însuţi. NU SPUNE *NU* DIFICULTĂŢII DE A SPUNE *DA*. Pare uşor, dar necesită foarte multă perseverenţă pentru a transpune în practică acest principiu. Este foarte uşor să te simţi frustrat când ţi se întâmplă lucruri rele. Observă acest fenomen. Porneşte de la premisa că mai devreme sau mai târziu te vei plictisi de depresie sau de supărare şi că vei găsi o modalitate de a ieşi din actuala situaţie. Cel puţin aşa procedează marea majoritate a oamenilor. Atunci când spui *da,* tu îţi poţi găsi calea mult mai rapid, îmbunătăţindu-ţi astfel dramatic calitatea vieţii.

Şi încă un sfat pe care îl consider util: începe să practici punerea în aplicare a acestui principiu în situaţiile minore din viaţa de zi cu zi. Chiar dacă nu îţi generează o stare de teamă, acestea sunt foarte utile pentru a practica procesul. Spre exemplu, dacă stai în maşină şi te enervezi din cauza blocajului de trafic, un cartonaş aşezat pe bord pe care scrie SPUNE DA UNIVERSULUI TĂU ţi-ar putea reaminti că spui *nu.* De îndată ce ţi-ai adus aminte, dă afirmativ din cap, relaxează-ţi corpul şi începe să profiţi de pe urma acestei experienţe. De pildă, ascultă o casetă audio „inspiraţională" sau o carte în format audio pe care nu ai timp să o citeşti. Alternativ, exprimă-ţi recunoştinţa pentru faptul că nu ai nimic greu de făcut în momentul de faţă. Cum s-ar spune, relaxează-te şi savurează experienţa.

Dacă îţi faci griji pentru că te aşteaptă cineva, reaminteşte-ţi că nu poţi face nimic în această privinţă şi relaxează-te oricum. Gândeşte-te că este o ocazie perfectă pentru a învăţa că dacă doreşti să eviţi întârzierile fortuite, pe viitor va trebui să pleci mai devreme de acasă.

Dacă te afli la capătul opus şi aştepţi pe cineva, scrâşnind din dinţi: „Iar a întârziat!", spune *da* realităţii

şi gândeşte-te că ai ocazia să îi priveşti pe oamenii din jurul tău sau să reflectezi la activităţile zilei. Personal, îmi place sincer să aştept pe cineva care întârzie, căci acest lucru îmi dă oportunitatea rară de a nu face nimic fără a mă simţi vinovată!

Viaţa ne oferă numeroase posibilităţi de a practica acest principiu. Copilul varsă laptele pe masă; secretara pierde scrisoarea pe care i-ai dictat-o, curăţătoria chimică îţi strică costumul cel bun… Cred că ai înţeles despre ce vorbesc. Ori de câte ori constaţi că opui rezistenţă realităţii din faţa ta, aminteşte-ţi de fraza: SPUNE DA UNIVERSULUI TĂU. Dacă vei face acest lucru, vei observa că viaţa ta devine din ce în ce mai frumoasă. Relaţiile tale cu lumea exterioară se vor îmbunătăţi dramatic.

Dacă vei învăţa să aplici acest concept în micile situaţii din viaţa de zi cu zi, îţi va fi mult mai uşor să îl aplici în situaţiile cu adevărat serioase cu care te vei confrunta. Vei observa astfel că nivelul fricii va începe să scadă încetul cu încetul, fiind înlocuit cu o încredere din ce în ce mai mare în capacitatea ta de a te descurca în orice circumstanţe. Dacă vei începe să vezi posibilităţi chiar şi în situaţiile imposibile, vei observa că lumea funcţionează „perfect". Tu poţi descoperi semnificaţii profunde în tot ceea ce ţi se întâmplă – dacă îţi deschizi mintea şi îţi propui acest lucru.

Singurele momente în care îţi va mai fi teamă vor fi cele în care vei spune *nu* şi vei opune rezistenţă Universului. Probabil că ai auzit expresia: „Lasă-te dus de val." Ea înseamnă să accepţi în mod conştient ceea ce ţi se întâmplă. Cineva spunea odată că secretul vieţii nu constă în a afla ce poţi obţine de la val, ci mai degrabă cum să *intri în el*. Cu alte cuvinte, *Nu împinge râul* (căci

acesta curge singur), după cum şi-a intitulat cartea autoarea Barry Stevens. Altfel spus, nu te mai lupta cu viaţa. Lasă-te dus de curent către noi şi noi aventuri şi experienţe de viaţă. În acest fel – şi numai în acest fel – îţi va fi imposibil să pierzi vreodată ceva.

SINTEZĂ

1. Devino conştient de faptul că spui *nu.*
2. Dă din cap în sens afirmativ şi spune astfel *da*.
3. Relaxează-ţi corpul.
4. Adoptă o atitudine de gen: „Tot ce se întâmplă este perfect. Să vedem ce avantaje îmi pot crea din această situaţie."
5. Ai răbdare cu tine însuţi. Perspectiva de tip „da" asupra vieţii nu poate fi adoptată peste noapte. Spune-ţi *da* ţie însuţi!

10

ALEGE IUBIREA ŞI ÎNCREDEREA

Tu te consideri o persoană generoasă? Gândeşte-te puţin.

Într-o dimineaţă, le-am pus această întrebare câtorva cursanţi, marea majoritate căsătoriţi, şi toţi au dat din cap în sens afirmativ. De aceea, au rămas uimiţi de propriile lor reacţii în faţa temei pentru acasă pe care le-am dat-o, şi anume: „Mergeţi acasă şi spuneţi-i mulţumesc consoartei voastre." În sala de seminar a apărut imediat o stare de disconfort aproape palpabilă. Ai fi crezut că le-am cerut să meargă acasă şi să îşi bată copiii! În cele din urmă, Lottie, o femeie căsătorită de 25 de ani, a izbucnit:

– De ce i-aş spune mulţumesc soţului meu? El ar trebui să se bucure că am venit acasă!

– Lottie, de ce stai cu el? am întrebat-o.

Mi-a dat un răspuns destul de evaziv, ceva de gen:

– Nu s-ar descurca fără mine, şi oricum, ar fi prea mare osteneala să îl părăsesc.

După multe îndemnuri primite de la mine şi de la restul clasei, Lottie a recunoscut în sfârşit că existau mai multe avantaje pe care i le asigura soţul ei: companie, siguranţă financiară şi sentimentul că nu era singură. În final, a spus:

– Bine, o să mă duc acasă şi o să-i mulţumesc pentru toate acestea.

La ora următoare, cursanţii au intrat în clasă cu o figură lungă. Nu le venea să creadă cât de dificil a fost să le mulţumească consoartelor lor pentru contribuţia pe care acestea şi-o aduceau la bunăstarea lor. Unii dintre ei şi-au făcut tema, dar cu mare reticenţă. Alţii pur şi simplu nu şi-au făcut-o deloc. Unii au declarat că au încercat să le mulţumească inclusiv copiilor şi părinţilor lor, dar şi acest lucru s-a dovedit a fi la fel de dificil. Pentru prima dată în viaţa lor, au fost nevoiţi să îşi pună la îndoială propria generozitate.

De bună seamă, asta nu înseamnă că nu îşi aduceau nicio contribuţie la bunul mers al relaţiilor lor. Marea majoritate se ocupau de casă, îşi creşteau copiii şi îşi îndeplineau sarcinile obligatorii ale căsniciei. Dar ştiau ei cu adevărat să dăruiască, sau se mulţumeau să facă un troc cu consoartele lor: „tu faci cutare lucru pentru mine, în timp ce eu fac cutare lucru pentru tine"?

Inutil să mai spun, cursanţii mei au rămas foarte dezamăgiţi de ceea ce au descoperit despre ei înşişi în urma acestei teme simple. I-am asigurat că marea majoritate a oamenilor din societatea noastră modernă nu mai ştiu să dăruiască. Cei mai mulţi dintre ei operează în sistem de barter. Foarte puţini oameni dăruiesc fără a aştepta ceva la schimb – bani, apreciere, iubire sau orice altceva.

Probabil că te întrebi: „Şi ce e rău în a aştepta o recompensă pentru generozitatea ta?" Răspunsul meu este: „Nimic." Pe de altă parte:

DACĂ „DĂRUIEŞTI" NUMAI CU SCOPUL DE A „PRIMI CEVA LA SCHIMB", GÂNDEŞTE-TE CÂT DE TEMĂTOR DEVII ÎN MOD AUTOMAT.

Mai devreme sau mai târziu, ajungi să te întrebi: „Primesc *suficient* pentru ceea ce ofer?" Acest mod de a gândi conduce la o nevoie incredibilă de a-i controla pe ceilalţi pentru a nu fi nedreptăţit, îţi distruge pacea mentală şi creează mânie şi resentimente.

Cred că acum înţelegi ce e rău în a „dărui" motivat numai de dorinţa de a „primi" ceva la schimb. Adevărul este că:

DĂRUIREA AUTENTICĂ NU NUMAI CĂ ESTE ALTRUISTĂ, DAR NE FACE SĂ NE SIMŢIM MAI BINE.

De ce ni se pare atât de greu să dăruim? Personal, am o teorie în acest sens, iar aceasta are două componente: pe de o parte, numai un adult matur ştie să dăruiască, iar marea majoritate a oamenilor nu s-au maturizat niciodată. Pe de altă parte, dăruirea este o calitate dobândită prin practică, pe care foarte puţini oameni au ajuns să o stăpânească. Aceste componente sunt legate între ele şi necesită foarte multă practică pentru a fi realizate. Motivul pentru care cei mai mulţi dintre oameni nu le-au practicat niciodată este simplu: lor nici nu le trece prin minte că nu se comportă ca nişte adulţi sau că nu dăruiesc, întrucât se amăgesc singuri. Acest lucru este de înţeles. Noi *părem* adulţi şi *părem* generoşi. Aceste aparenţe sunt însă înşelătoare.

Una din cele mai importante lecţii pe care trebuie să le învăţăm în viaţă este cum să dăruim. *În această atitudine rezidă răspunsul la frică.* Copiii mici sunt cei mai dependenţi dintre toţi oamenii. Când vin în această lume, ei nu ştiu altceva decât să primească. În caz contrar ar muri. Supravieţuirea lor depinde de afecţiunea celor din jur. Bebeluşii nu ştiu încă să dăruiască. Lor nu

le pasă când îşi trezesc părinţii din somn pentru că le este foame, nici cât de tare ţipă, deranjând vecinii, atunci când doresc să fie luaţi în braţe.

Ce-i drept, părinţii sunt fericiţi atunci când copilul lor le zâmbeşte sau când îl iau în braţe. Din acest punct de vedere, copilul le oferă ceva valoros, dar mă îndoiesc că există vreun bebeluş care să îşi spună seara: „Trăiesc în abundenţă. Am atât de multe de dăruit, că mâine dimineaţa îmi voi regala părinţii cu un zâmbet mare." „Darul" lor este unul primitiv sau reflexiv. Cel mai probabil, foamea de dimineaţă nu generează decât noi ţipete de nerăbdare.

Pe măsură ce trec anii, copilul creşte şi începe să devină din ce în ce mai independent. Devine capabil să aibă grijă de el însuşi, cel puţin la prima vedere. Se îmbracă singur, se hrăneşte singur, ajunge să îşi câştige existenţa. Şi totuşi, există în el un aspect care nu pare să progreseze prea mult după ce părăseşte leagănul copilăriei. Metaforic vorbind, el rămâne la fel de speriat că nu îi vine nimeni în ajutor ca să îi potolească foamea: de hrană, de bani, de iubire, de apreciere şi aşa mai departe. Uşurarea produsă de potolirea „foamei" este doar temporară. El ştie că această senzaţie va reveni.

Această dilemă ne afectează pe toţi, în viaţa noastră de zi cu zi. Noi nu ştim să dăruim. Suntem incapabili de iubire. Devenim manipulativi în mod conştient sau inconştient, căci suntem convinşi că supravieţuirea noastră depinde de asta. Suntem incapabili să susţinem bunăstarea celui de lângă noi dacă nevoile sale intră în conflict cu ale noastre. Din toate aceste motive, ne simţim neajutoraţi, prinşi în capcană, furioşi, frustraţi, nesatisfăcuţi, neîmpliniţi şi, mai presus de toate, *speriaţi.*

Ce poate fi mai înspăimântător ca dependenţa de o altă persoană pentru a supravieţui? În calitatea noastră de adulţi speriaţi, noi ne punem aceleaşi întrebări ca şi un copil mic. „Vor pleca cei din jurul meu şi nu se vor mai întoarce? Vor înceta ei să mă mai iubească? Să aibă grijă de mine? Se vor îmbolnăvi şi vor muri?" Ca adulţi, ne punem astfel de întrebări în legătură cu consoarta noastră şi adeseori cu prietenii, şeful, părinţii şi chiar copiii noştri.

Oamenii care se tem nu pot dărui în mod autentic. Ei au convingerea profundă că lipsurile prevalează în această lume şi că resursele sunt limitate şi nu ajung pentru toată lumea. Nu există suficientă iubire, suficienţi bani, suficientă apreciere, suficientă atenţie… De regulă, teama pe care o simţim într-un anumit domeniu de viaţă se generalizează, iar noi ne închidem inima şi devenim foarte protectivi în toate celelalte domenii. O imagine simbolică perfectă a omului speriat este aceea a unui om care stă pe vine şi se îmbrăţişează pe el însuşi. Deşi această imagine simbolizează perfect starea interioară a unui om speriat, în plan exterior teama poate lua multe forme:

Oamenii de afaceri de succes încă mai au nevoie de aprobarea şefului lor.

Soţiile casnice îşi condamnă soţul sau copiii pentru că nu au apucat niciodată să îşi trăiască plenar viaţa.

Femeile independente care urmează o carieră cer atât de multe de la bărbaţii lor încât sfârşesc adeseori prin a fi părăsite.

Există bărbaţi care nu tolerează independenţa soţiilor lor.

Există directori executivi de companii care iau decizii iresponsabile, ce fac rău foarte multor oameni.

Toţi cei din exemplele de mai sus operează de pe o poziţie de teamă că nu vor putea supravieţui. Metaforic vorbind, toţi stau pe vine şi se îmbrăţişează singuri.

Dacă te-ai recunoscut în această descriere, nu-ţi face griji. Alătură-te restului grupului! Foarte puţini oameni din societatea noastră au fost învăţaţi cu adevărat secretele maturizării şi dăruirii. Noi am fost învăţaţi o iluzie a dăruirii, dar nu ce înseamnă adevărata dăruire. Mai mult decât atât, am fost învăţaţi să fim tot timpul atenţi la siguranţa noastră fizică şi să nu îi lăsăm pe ceilalţi să ne înşele şi să profite de pe urma noastră. În consecinţă, dacă nu primim ceva la schimb, noi ne simţim folosiţi.

Asta nu înseamnă că nu ne putem bucura de ceea ce primim. Dimpotrivă, în mod paradoxal:

ATUNCI CÂND DĂRUIM DINTR-O POZIŢIE DE IUBIRE, NU DE AŞTEPTARE, NOI PRIMIM MAI MULT DECÂT NE-AM FI AŞTEPTAT VREODATĂ.

Pe de altă parte, dacă ne aşteptăm în permanenţă să primim ceva la schimb, ne vom petrece o bună parte din viaţă dezamăgiţi că lumea nu ne tratează aşa cum meritǎm.

Personal, nu am reuşit să ies din această stare existenţială dureroasă decât pe la 35 de ani, când am realizat că oricât de multe aş acumula în această viaţă, *nu va fi niciodată de ajuns!* Cu cât am mai mult, cu atât îmi doresc mai mult – mai multă iubire, mai mulţi bani, mai multă apreciere etc. În mod evident, această atitudine mă împiedica să obţin satisfacţia dorită. Mai rău,

mă menţinea într-o stare de teamă constantă că tot ce aveam ar putea dispărea şi că nu voi mai rămâne cu nimic. Indiferent ce îmi doream, mi se părea că este proverbiala ultimă picătură de apă din deşert şi mă cramponam de lucrul respectiv ca şi cum întreaga mea viaţă ar fi depins de el.

Sosise timpul să încerc un nou mod de a fi, căci în mod evident cel vechi nu îmi mai slujea. Aşa cum spuneam mai devreme, am căutat cât mai mulţi maeştri şi am primit numeroase răspunsuri. În esenţă, am învăţat că pentru a scăpa de teama de lipsuri, trebuia să fac *exact opusul* lucrurilor pe care le făcusem până atunci. În loc să mă cramponez de lucruri ca şi cum viaţa mea ar fi depins de ele, trebuie să mă eliberez, să mă detaşez, să învăţ să dăruiesc cât mai mult. Dacă învăţăturile din această carte ţi s-au părut dificile până acum, aşteaptă să afli ce urmează! Este uşor să dăruieşti atunci când simţi că trăieşti în abundenţă, dar nu te poţi simţi astfel *decât* atunci când dăruieşti, nu înainte! Cum s-ar spune: ACCEPTĂ-ŢI TEAMA… DAR NU TE LĂSA INHIBAT DE EA!

Doresc să îţi reamintesc încă o dată că învăţătura pe care ţi-o prezint reprezintă un proces de o viaţă, asupra căruia poţi începe să lucrezi chiar acum. Încă nu s-a inventat nicio poţiune magică pentru alungarea fricii. Este uimitor cât de mult timp durează ca să devii un adult în toată firea. Personal, lucrez asupra acestor aspecte de foarte mulţi ani, dar încă mai am multe de făcut. Vestea cea bună este că sentimentul de putere personală şi capacitatea mea de a iubi şi de a avea încredere s-au amplificat de cel puţin zece ori de când am început să practic această cale. Foarte multe temeri din domeniile discutate mai sus mi-au dispărut complet. De aceea,

îţi garantez că recompensa pe care o vei primi dacă vei face acelaşi lucru va fi uriaşă!

SPUNE MULŢUMESC

Începe prin a te gândi la oamenii prezenţi în viaţa ta, inclusiv la cei care te-au influenţat în mod decisiv în trecut. Scrie-le numele pe o foaie de hârtie, apoi notează maniera în care fiecare dintre ei te-a ajutat sau te-a influenţat în bine, într-un fel sau în altul. La fel ca în cazul lui Lottie, despre care am discutat mai devreme, este posibil să fi primit mai mult decât crezi de la aceşti oameni, chiar dacă la ora actuală nu te gândeşti cu plăcere la ei. Mai mult decât atât, chiar şi lucrurile negative pot fi privite ca nişte daruri, dacă te gândeşti la lecţiile pe care le-ai învăţat în urma lor.

Într-o zi, i-am cerut iertare fiului meu pentru că atunci când am divorţat nu am fost alături de el pentru a-i împlini nevoile emoţionale. Eram prea prinsă în propria mea durere pentru a-l mai ajuta cu ceva să facă faţă durerii sale. Mi-a răspuns: „Nicio problemă, mamă. Aceea a fost perioada din viaţa mea în care am învăţat ce înseamnă independenţa. A fost o lecţie foarte valoroasă pentru mine." Până la urmă, tot el mi-a mulţumit pentru ceea ce nu am făcut pentru el! A reuşit să ajungă la o stare de echilibru care i-a folosit infinit mai mult decât dacă mi-ar fi purtat resentimente în toată acea perioadă de timp. De aceea, chiar dacă ţi se pare că cineva te-a tratat necorespunzător, descoperă lecţia pe care ai învăţat-o de la el şi noteaz-o pe foaia de hârtie.

După ce ai notat toate darurile şi contribuţiile oamenilor din viaţa ta, mulţumeşte-le sistematic. Dacă nu ai mai vorbit de mult cu una sau alta din aceste persoane,

fă-le o surpriză şi sună-le sau trimite-le o scrisoare. Manifestă-ţi astfel recunoştinţa pentru contribuţia pe care şi-au adus-o la creşterea ta personală. Vei fi uimit să constaţi cât de mare va fi plăcerea pe care le-o vei oferi prin acest gest, dar şi bucuria pe care o vei simţi tu însuţi.

În cazul anumitor oameni din viaţa ta, cum ar fi un fost soţ sau o fostă soţie, un fost şef sau un fost prieten, un astfel de gest se dovedeşte foarte greu de făcut. Pentru a scăpa de actualele resentimente, încearcă un exerciţiu pe care l-am învăţat în cadrul unui seminar cu foarte mult timp în urmă:

Izolează-te într-o cameră şi închide telefonul. Pune-ţi o muzică de relaxare. Aşează-te pe un scaun confortabil şi închide ochii. Vizualizează o persoană care încă te mai umple de mânie sau de durere. Imaginează-ţi că stă în faţa ta. Înconjoar-o cu un halo de lumină alb-strălucitoare şi spune-i că îi doreşti tot binele din lume şi împlinirea tuturor dorinţelor. Mulţumeşte-i pentru tot ce ţi-a oferit. Fă acest lucru până când nu mai simţi nicio emoţie negativă în legătură cu ea.

Sunt conştientă cât de greu trebuie să îţi fie. „Să-i doresc *ei* tot binele din lume!? Ai înnebunit!? Nu îi doresc decât să sufere pentru tot ce mi-a făcut!"

Prima dată când am aplicat acest exerciţiu, am ales un fost angajat care m-a supărat şi m-a rănit foarte tare. Avusesem încredere în el, iar el m-a trădat. Cel puţin aceasta era convingerea mea. Te rog să remarci mentalitatea de victimă la apogeu pe care o aveam atunci! În mod evident, la acea vreme nu-mi asumam nicio responsabilitate pentru experienţele mele de viaţă. În timpul

exerciţiului, am experimentat o gamă foarte largă de emoţii incredibile.

La început, am fost şocată de mânia şi de resentimentele pe care încă i le mai purtam acelui fost angajat. Mi s-a părut aproape imposibil să îi doresc tot binele din lume, căci încă eram furioasă la culme pe el. După ce mânia mi s-a mai risipit, am devenit conştientă de durerea pe care o simţeam. Aceasta s-a transformat în scurt timp într-o mânie împotriva mea, pentru că am permis să se întâmple ceea ce s-a întâmplat şi pentru că m-am cramponat atâta timp de această furie. În final, m-am iertat pe mine însămi şi l-am iertat şi pe el. Am considerat că am fost amândoi doi oameni care au făcut ce au ştiut mai bine la momentul respectiv. Abia atunci am fost în stare să ne vizualizez pe amândoi într-un halo de lumină vindecătoare.

Procesul a durat aproximativ o oră. Când l-am început, am fost convinsă că nu se va întâmpla nimic deosebit. Mare greşeală! Am ţipat, am plâns, m-am lamentat, l-am detestat, m-am deschis, am iertat, am iubit, iar în final am simţit starea de pace interioară. Am continuat apoi să repet zilnic acest exerciţiu până când nu am mai simţit niciun resentiment faţă de fostul meu angajat şi i-am dorit sincer tot binele din lume.

Am repetat exerciţiul cu toţi oamenii din viaţa mea faţă de care nutream resentimente, indiferent cât de puţin intense erau acestea. Unul dintre aceştia a fost fostul meu soţ. Când am devenit capabilă să îi doresc tot binele din lume în vizualizarea mea, i-am dat telefon şi l-am invitat la masă. I-am spus doar că au rămas lucruri nespuse între noi şi că doream să i le spun cu această ocazie. A părut mulţumit că l-am sunat şi ne-am întâlnit la un restaurant.

I-am spus atunci toate lucrurile pe care le-am apreciat la el cât timp am fost căsătoriţi şi toate calităţile pe care i le admiram. Această deschidere l-a făcut să îmi răspundă cu aceeaşi monedă, aşa că mi-a descris la rândul lui lucrurile care i-au plăcut la mine. Când ne-am despărţit în acea zi, am simţit că am încheiat cu adevărat un capitol rămas neterminat, iar acest lucru m-a făcut să mă simt cu adevărat bine.

Dacă nu te poţi întâlni efectiv cu oamenii de pe lista ta, fă-o mental. Vorbeşte cu ei ca şi cum s-ar afla în faţa ta şi spune-le ce ai de spus. Vindecă relaţia cu ei în interiorul tău. Din perspectiva sănătăţii tale mintale şi fizice, acest lucru este la fel de util ca şi când l-ai face în realitate.

Pentru a putea lăsa iubirea să pătrundă în inima noastă, noi trebuie să ne eliberăm mai întâi de durerea şi de mânia din ea. Atunci când ducem cu noi sentimente negative legate de oamenii din trecutul nostru, noi le proiectăm fără să vrem asupra celor din prezent. Mai mult, ne putem chiar îmbolnăvi fizic, aşa cum sunt convinsă că există cititori care ştiu foarte bine din experienţa personală. O carte excelentă pe tema vindecării corpului şi a minţii este *Poţi să-ţi vindeci viaţa,* de Louise Hay. Autoarea recomandă în ea foarte multe exerciţii care te pot ajuta să te eliberezi de mânie, de durere şi de resentimentele acumulate pe care încă le porţi cu tine.

Foarte mulţi oameni refuză să spună mulţumesc pentru simplul motiv că nu realizează cât de important este acest lucru pentru persoana faţă de care se simt recunoscători. Reţine: *tu eşti important, şi la fel sunt mulţumirile tale.* De aceea, nu lăsa să treacă nicio ocazie în care i-ai putea mulţumi cuiva care ţi-a oferit vreodată ceva, indiferent ce.

Dacă acest lucru ţi se pare dificil în momentul de faţă, începe să practici această tehnică în situaţiile minore. De pildă, spune-i unui coleg de muncă: „Mulţumesc pentru ce ai făcut pentru mine", „Apreciez acest lucru" sau „Îţi mulţumesc că eşti fericit astăzi; fericirea ta mă face şi pe mine fericit". *Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc.* Impregnează-ţi acest cuvânt în conştiinţă în orice context şi în orice situaţie. Fii întotdeauna primul care le mulţumeşte celorlalţi, fără să aştepţi să îţi răspundă cu aceeaşi monedă. La început ţi se va părea greu, dar în timp va deveni din ce în ce mai uşor. Recunoştinţa este la fel ca un muşchi. Cu cât ne folosim mai mult de ea, cu atât mai puternică devine. Nu avem nevoie decât de exerciţiu.

DĂRUIEŞTE INFORMAŢII

Foarte multe lucruri pe care le învăţăm în viaţă ajung foarte greu la noi. Dintr-un motiv sau altul, noi avem tendinţa de a-i lăsa apoi pe ceilalţi să se chinuiască la fel de mult ca noi pentru a obţine aceste informaţii. Inversează această tendinţă şi începe să îi ajuţi cât de mult poţi pe ceilalţi. Din punct de vedere profesional, acest lucru poate fi extrem de dificil. Îmi amintesc încă perfect de o perioadă din viaţa mea în care mă simţeam ameninţată de cei cu care mă aflam în „competiţie", motiv pentru care refuzam să le transmit informaţiile care i-ar fi putut ajuta în munca lor.

Slavă cerului, mi-am acceptat această teamă… şi nu m-am lăsat inhibată de ea. Unii din oamenii pe care i-am ajutat mi-au devenit mai târziu buni prieteni, iar la ora actuală fac parte integrantă din sistemul meu de sprijin. Şi în acest caz, dăruirea trebuie practicată fără a aştepta

ceva la schimb. De altfel, dacă vei adopta această atitudine, îţi garantez că vei primi infinit mai mult decât crezi la ora actuală. Unul din cursanţii mei m-a întrebat odată ce s-ar întâmpla dacă unul dintre ei ar folosi informaţiile primite de la mine într-o manieră competitivă. I-am răspuns că atât timp cât am suficientă încredere în mine însămi că mă pot descurca indiferent de ceea ce fac cei din jurul meu, de ce m-aş putea teme? Totul ţine de cultivarea încrederii în sine şi în universul tău personal. Atunci când eşti un punct de sprijin pentru ceilalţi, tu devii mai mare decât tine însuţi. Mai mult, atunci când oamenii folosesc informaţiile primite de la tine, efectul tău pozitiv asupra acestei lumi este încă şi mai mult amplificat.

DĂRUIEŞTE APRECIERI

Adeseori, omenii pe care ne vine cel mai greu să îi apreciem sunt chiar cei care ne sunt cei mai apropiaţi: partenerul de viaţă, copiii, părinţii şi uneori prietenii. În bună măsură, această dificultate derivă din mânie şi din resentimente. În mod paradoxal, atunci când ne declarăm deschis aprecierea faţă de oamenii din viaţa noastră, noi eliminăm foarte multă negativitate şi deschidem poarta către acceptarea iubirii lor.

Foarte mulţi oameni angrenaţi în diferite relaţii se focalizează asupra aspectelor negative ale acesteia şi nu au nicio problemă în a le spune celor dragi unde greşesc. În aceste condiţii, nu este de mirare că atât de puţine relaţii merg bine. Cu toţii ne dorim ca oamenii din viaţa noastră să fie pozitivi şi să ne sprijine. Este important să ne înconjurăm cu oameni generoşi, plini de iubire şi de afecţiune. Există însă o singură cale de a atrage astfel de oameni:

NOI TREBUIE SĂ DEVENIM CEEA CE DORIM SĂ ATRAGEM. TREBUIE SĂ FIM TIPUL DE PERSOANĂ CU CARE DORIM SĂ NE ÎNCONJURĂM.

O cursantă de tip Toma Necredinciosul de la unul din seminarele mele m-a întrebat odată ce se întâmplă dacă dăruim, dăruim, dăruim, şi nu primim niciodată nimic înapoi. A adăugat că ea i-a dăruit încontinuu unui bărbat cu care încerca să restabilească o relaţie, dar acesta a refuzat să se întoarcă la ea. I-am răspuns că nu a înţeles esenţa acestui mecanism. În primul rând, cu greu putem spune că i-a dăruit ceva acelui bărbat fără să aibă nicio aşteptare de la el. Dimpotrivă, aştepta chiar foarte multe! Aşa cum a recunoscut ea însăşi, era convinsă că atât timp cât continua să dăruiască, bărbatul ar fi văzut ce pierdea şi s-ar fi întors la ea.

I-am spus că mie una, atitudinea ei mi se părea extrem de calculată, şi nicidecum un act de iubire. I-am sugerat să se elibereze de ataşamentul faţă de el şi să îşi caute un bărbat care să îi împlinească mai bine nevoile. I-am reamintit că nu este nimic greşit în a dărui, dar dacă nevoile noastre nu sunt satisfăcute în cadrul unei relaţii, înseamnă că trebuie să închidem – *cu iubire* – acea poartă şi să ne căutăm un alt partener. A dărui nu înseamnă a fi preşul nimănui. Noi avem dreptul să ne împlinim propriile nevoi. Pe de altă parte, nu ne foloseşte la nimic să ne înfuriem pe cei care nu ni le împlinesc.

DĂRUIEŞTE TIMP

Timpul pare o resursă extrem de limitată, fiind considerat una din cele mai preţioase posesiuni ale noastre. În acelaşi timp, el este însă unul din cele mai frumoase

daruri pe care le putem face. De pildă, putem asculta problemele unui prieten, putem scrie o notă de mulţumire, ne putem implica într-un proiect mai mare decât noi, putem face muncă de voluntariat sau îi putem citi o carte unui copil. Astfel de acţiuni ne scot din perspectiva noastră limitată şi foarte personală şi ne ajută să operăm dintr-o perspectivă diferită, a acelei părţi a conştiinţei noastre care este plină de iubire, grijulie şi plină de resurse.

David, unul din cursanţii mei, ne-a povestit la oră despre una din experienţele de dăruire a timpului său. El s-a oferit să lucreze ca voluntar în cadrul Proiectului Holiday, care presupunea vizitarea mai multor spitale de Crăciun. David ne-a povestit cum i s-a „deschis" inima şi cum a ieşit din „conştiinţa obişnuită limitată, ajungând într-un spaţiu diferit… mult mai înalt". Spre exemplu, i-a cântat unui copil aflat în comă, după ce asistenta i-a spus: „Cântă-i ceva. O să te audă." Ne-a spus că a fost o experienţă sublimă şi ne-a sfătuit pe toţi să ne deschidem inimile în faţa unor contribuţii similare. „Am trăit o stare de euforie incredibilă!"

Un prieten apropiat care a suferit recent un atac cerebral a simţit o stare comparabilă de Sărbătoarea Recunoştinţei. El s-a oferit ca voluntar, deşi mergea într-un scaun cu rotile, pentru a lucra la bucătărie într-un restaurant ce servea mese pentru oamenii fără adăpost. Mi-a spus că a savurat fiecare moment al experienţei. În acest fel, şi-a dat seama că încă mai poate face multe lucruri bune pe acest pământ, în pofida atacului cerebral.

Voluntariatul este inclusiv o modalitate minunată de a-ţi petrece sărbătorile cu propriii copii. Una din prietenele mele s-a simţit revoltată când fiica ei a întrebat-o,

după ce a deschis 52 de cadouri de Crăciun: „Asta-i tot?" Acela a fost ultimul Crăciun de acest fel pentru fiica ei. La ora actuală, ea participă în fiecare an la proiectul de care vorbea David împreună cu fiica ei, şi mi-a spus că a sesizat o transformare profundă la aceasta. În loc să se întrebe tot timpul ce va primi de Crăciun, fata petrece foarte mult timp făcând cadouri pe care să le ducă la spital şi să le ofere bolnavilor.

Doresc să mai spun câteva cuvinte despre voluntariat în general. Cât timp am lucrat la Spitalul Plutitor, am avut multe ocazii să îi observ pe voluntari. Am constatat astfel că există două categorii de voluntari: cei care înţeleg că ceea ce fac ei contează şi cei care nu sunt conştienţi de acest lucru. Diferenţa dintre cele două categorii este uriaşă!

Cei din urmă ajută, dar nu din dorinţa de a dărui ceva, ci dintr-un sentiment de obligaţie: „Trebuie să dăruiesc şi eu ceva comunităţii din care fac parte." Unii merg chiar până acolo încât se folosesc de experienţa voluntariatului lor pentru a le scoate ochii celor apropiaţi spunându-le cât de „buni" sunt ei. Nu vreau să spun cu asta că aceşti oameni nu ne-au fost de niciun folos. Ne-au fost, cel puţin o parte dintre ei. Desigur, au existat şi unii care chiar nu ne-au ajutat cu nimic, din cauza egoului lor prea mare! Aceştia din urmă nu erau interesaţi de necesităţile reale ale Spitalului Plutitor, ci doar de activităţile care le puteau alimenta propriul ego. De aceea, ei creau mai mult probleme decât ceva folositor. Încă şi mai rău, nu obţineau nicio satisfacţie din experienţa lor, care nu le amplifica în niciun fel preţuirea de sine.

Cealaltă categorie, cei care ştiau că ajutorul lor chiar contează, erau o specie complet diferită. Nu spuneau

prea multe, dar te puteai baza pe ei. Veneau întotdeauna la timp şi nu lipseau niciodată atunci când aveai nevoie de ei. Făceau tot ce li se cerea, chiar şi muncile cele mai dezgustătoare. Mai mult, făceau acest lucru cu bucurie, conştienţi să sunt de folos. Nu se lăudau cu ceea ce făceau, ci îşi vedeau pur şi simplu de treabă. Din toate aceste motive, erau extrem de iubiţi pentru contribuţia lor.

Diferenţa dintre modul în care operăm în această lume atunci când suntem conştienţi că efortul nostru contează şi atunci când nu suntem conştienţi este covârşitoare. Chiar dacă nu eşti convins că ceea ce faci tu contează şi poate schimba în bine această lume, „acţionează ca şi când" ai fi convins de acest lucru. Întreabă-te: „Dacă ceea ce fac eu ar conta cu adevărat, ce aş face în această situaţie?" Te asigur că funcţionează.

Aşadar, dăruieşte-ţi timpul, pornind de la premisa că ceea ce faci tu contează, sau cel puţin „acţionează ca şi când" ai crede acest lucru. Te asigur că vei oferi astfel un dar minunat!

DĂRUIEŞTE BANI

Banii reprezintă o mare provocare pentru cei mai mulţi dintre noi. Indiferent cât de mare este succesul meu, încă mai am momente în care mă imaginez la 82 de ani stând cu o ceaşcă la un colţ de stradă şi cerşind bani. Discutând cu unii şi cu alţii, am descoperit că sunt foarte mulţi cei care au această imagine de sine. Nu am nici cea mai vagă idee de unde provine această imagine. La urma urmelor, nu mi-am dorit niciodată în viaţă ceva fără să-mi pot permite lucrul respectiv. Şi totuşi, această teamă persistă.

Teama legată de bani persistă indiferent cât de bogaţi ajungem. Am citit recent într-un ziar povestea unui bărbat extrem de bogat care avea noapte de noapte coşmaruri că şi-a pierdut întreaga avere. De aceea, oricât de mult ar fi acumulat, lui i se părea că nu este niciodată de ajuns. Cu ani în urmă am auzit o replică superbă într-un film: „Siguranţa nu constă în a avea bani, ci în a şti că te poţi descurca fără ei." Este destul de greu însă să ştii acest lucru, căci marea majoritate a oamenilor nu au experimentat niciodată ce înseamnă să nu ai niciun ban. Acesta este un alt exemplu în care lipsa s-ar fi dovedit extrem de valoroasă.

Răspunsul la obsesia legată de bani constă în relaxare şi în detaşare. Începe să dăruieşti bani fără niciun motiv, pornind de la premisa că vei găsi întotdeauna o modalitate de a-ţi satisface nevoile personale. Am o prietenă care scrie „mulţumesc" pe toate cecurile cu care îşi plăteşte facturile. Această atitudine este generatoare de libertate – libertatea de a te bucura, de a investi în tine şi în ceilalţi şi de a face parte integrantă din fluxul vieţii. Dăruirea de bani atrage adeseori sume enorme pe care le primeşti, dar ceea ce este mai important, atrage o stare de pace mentală. De bună seamă, asta nu înseamnă că trebuie să îţi risipeşti aiurea banii. Secretul constă în păstrarea echilibrului.

DĂRUIEŞTE IUBIRE

Din punctul meu de vedere, toate categoriile de mai sus se referă la dăruirea iubirii. Actul iubirii conţine însă şi alte ingrediente. Spre exemplu, atunci când acceptăm pe cineva aşa cum este şi nu încercăm să îl schimbăm, noi îi dăruim iubire. Când avem încredere că cineva se

poate descurca singur şi acţionăm în consecinţă, noi îi dăruim iubire. Când ne detaşăm şi le permitem altora să înveţe şi să crească fără să ne simţim ameninţaţi, noi le dăruim iubire. Tu câte relaţii de acest fel cunoşti?

Adeseori, ceea ce oamenii numesc iubire este ataşament. Aşa cum spune Rollo May în cartea *Căutarea de sine a omului:* „Iubirea este confundată cel mai adesea cu dependenţa. Adevărul este că iubirea omului este direct proporţională cu capacitatea sa de a fi independent."

A IUBI ÎNSEAMNĂ A FI CAPABIL SĂ DĂRUIEŞTI, IAR MOMENTUL DE A ÎNCEPE ESTE CEL PREZENT.

Am discutat mai sus despre importanţa rostirii cuvântului mulţumesc şi despre oferirea de informaţii, apreciere, timp, bani şi iubire. Sunt convinsă că poţi adăuga şi alte lucruri la această listă a generozităţii. Cred că ai înţeles că dăruirea înseamnă ieşire în exterior, transcenderea egoului speriat, care ţine totul pentru el, şi deschiderea braţelor în faţa lumii exterioare. Numai cine simte plenar această senzaţie de abundenţă înţelege cu adevărat ce înseamnă expresia „vasul meu dă pe afară".

Dăruirea din perspectiva faptului că „ceea ce fac eu contează" amplifică automat capacitatea de a dărui. La fel ca orice altă abilitate, şi aceasta necesită însă practică.

Indiferent dacă crezi sau nu acest lucru, viaţa ta curentă debordează de abundenţă. Dacă nu crezi, înseamnă pur şi simplu că nu ai observat acest lucru. Înainte de a accepta abundenţa din viaţa ta, trebuie mai întâi să o observi.

O modalitate de a-ţi amplifica luciditatea este ceea ce eu numesc Jurnalul Abundenţei. Cumpără-ţi un caiet frumos şi începe să îl umpli cu toate lucrurile pozitive din

viaţa ta – din trecut şi din prezent – la care te poţi gândi. Nu te opri până când nu ai ajuns la 150. Cu siguranţă, poţi găsi mult mai multe. Chiar dacă ţi se pare că ai ajuns la limită şi că nu îţi mai vine nimic în minte, ai nevoie doar de un mic efort de imaginaţie. Continuă să te focalizezi asupra binecuvântărilor din viaţa ta. Indiferent cât de mărunte ţi se par, include-le în Jurnalul Abundenţei.

Notează în fiecare zi ceva în acest jurnal. Nu ţine un jurnal tradiţional, în care foarte mulţi oameni notează toate lucrurile rele care li se întâmplă, sau tot ce îşi doresc şi nu au, ci scrie sus, la începutul fiecărei pagini: „Am/mă bucur de." Notează apoi toate lucrurile pozitive – mai mari sau mai mici – care ţi se întâmplă, un compliment pe care ţi l-a făcut un prieten, un zâmbet pe care ţi l-a adresat poştaşul, un cer frumos care te-a impresionat, şansa de a-ţi aduce o contribuţie, un tuns reuşit, un costum nou, o mâncare hrănitoare. *Observă* toate lucrurile frumoase şi pozitive care ţi se întâmplă.

Foloseşte şi de această dată cartonaşele plasate la vedere pentru a-ţi reaminti „de gogoaşă, nu de gaura din centrul ei". Priveşte binecuvântările şi le vei observa din ce în ce mai des în jurul tău. La un moment dat, ţi se va părea că te învăluie de pretutindeni. Există atât de multe lucruri pozitive în viaţa ta pe care nu le observi pentru că nu eşti atent la ele. Nu ai de ce să te gândeşti la lipsuri când trăieşti într-o asemenea abundenţă.

Dacă vei urma această invitaţie, înclin să cred că în scurt timp vei avea un sertar plin cu astfel de jurnale. Răsfoieşte-le cât mai des, mai ales atunci când cazi din nou în tiparul lipsurilor. Lipsurile nu există decât în mintea noastră. Săracii pe care i-am cunoscut la Spitalul Plutitor s-au numărat printre cele mai generoase persoane

pe care le-am cunoscut în viaţa mea. Nu oboseam să îi privesc şi să admir felul în care îşi aduc contribuţia la bunul mers al comunităţii lor, plini de bucurie. Adevărata sărăcie nu are nimic de-a face cu banii sau cu posesiunile, ci cu iubirea. Iar iubirea este întotdeauna uşor de creat atunci când devii conştient că:

VIAŢA TA ESTE ABUNDENTĂ,
IAR CEEA CE FACI TU CONTEAZĂ!

Pe lângă Jurnalul Abundenţei, continuă să citeşti cărţi cu mesaj pozitiv, să asculţi materiale audio motivaţionale şi inspiraţionale, şi să repeţi afirmaţii pozitive. Spune-ţi mereu: „MĂ ELIBEREZ DE TEAMA DE SĂRĂCIE ŞI ACCEPT ABUNDENŢA ŞI PROSPERITATEA DIN UNIVERS." Repetă această afirmaţie ori de câte ori ţi se face teamă că rămâi fără bani, dar şi în orice altă ocazie în care te temi de ceva. Vei constata că ea te va ajuta să ajungi rapid la starea de pace interioară. În plus, îţi va reaminti de abundenţa care există deja în viaţa ta în momentul de faţă.

Scopul pe care trebuie să îl urmăreşti în permanenţă este să devii un om autentic generos. Tu nu poţi dărui cu adevărat decât dacă porneşti de la premisa că „ai" foarte mult. Atunci când eşti generos în mod autentic, nu ai practic de ce să te temi. Eşti conştient că eşti puternic şi plin de iubire. Marele secret al vieţii este să nu te gândeşti la ceea ce poţi obţine, ci la ceea ce poţi oferi. Acest mod de a gândi conferă o mare putere şi stârneşte imaginaţia.

Gândeşte-te puţin: dacă realizezi că scopul tău în viaţă este să dăruieşti, este practic imposibil să fii înşelat de cineva. Dacă cineva ia ceva de la tine, el nu face

decât să te ajute să îţi împlineşti scopul vieţii, aşa că merită recunoştinţa ta. Generozitatea autentică reduce în mod automat temerile de orice fel… Dacă devii un adult autentic, obişnuit să dăruiască, îţi dai seama că tu eşti predestinat să fii folosit.

George Bernard Shaw a sintetizat admirabil acest lucru în pasajul de mai jos. Dacă vei citi zilnic aceste cuvinte, ele te vor ajuta enorm să adopţi perspectiva corectă şi îţi vor conferi curajul de a-ţi transcende temerile, astfel încât să fii de mai mare folos acestei lumi:

> Aceasta este cea mai mare bucurie în viaţă: să fii folosit pentru un scop pe care îl consideri măreţ, să fii o forţă a naturii, nu un ghem penibil de lamentări şi dureri egoiste care se plânge încontinuu că lumea nu face suficient pentru a-l face fericit.
>
> Eu cred că viaţa mea aparţine comunităţii şi că este un privilegiu pentru mine să o slujesc în toate felurile cu putinţă, atât timp cât trăiesc. Îmi doresc să fiu complet uzat atunci când voi muri, căci cu cât lucrez mai mult pentru alţii, cu atât mai intens trăiesc.
>
> Eu mă bucur de viaţă de dragul ei. Din punctul meu de vedere, viaţa nu este o lumânare scurtă, ci o torţă splendidă pe care trebuie să o ridic înainte de a o transmite mai departe, generaţiilor viitoare, şi până atunci îmi doresc ca ea să devină cât mai strălucitoare.

11

UMPLEREA GOLULUI INTERIOR

Am vorbit până acum de foarte multe instrumente extrem de puternice: afirmaţiile pozitive, a spune da universului personal, gândirea pozitivă, asumarea responsabilităţii, luarea deciziilor după principiul „nu am nimic de pierdut", alegerea iubirii şi a încrederii, cultivarea generozităţii şi dăruirii, şi altele. Motivul pentru care aceste instrumente sunt atât de puternice este că ne deschid şi ne permit să ajungem într-un loc din fiinţa noastră pe care îl putem accesa şi care ne face să ne simţim „împliniţi[5]".

Înţelepţii au dat acestui loc diferite nume, printre care: Sinele Superior, Sinele Interior, Superconştiinţă, Conştiinţa Superioară sau Sinele Divin. Personal, prefer expresia „Sinele Superior", pentru simplul motiv că presupune că ne putem înălţa mai presus de acea parte a fiinţei noastre care se cramponează de acele lucruri mărunte ce generează teamă, ură, senzaţia de lipsă şi toate celelalte forme de negativitate. Conceptul descrie

[5] Superb joc de cuvinte în original: *full-filled*. *Fulfilled* înseamnă „împliniţi", dar scris astfel înseamnă „umpluţi până la refuz." (n. tr.)

practic un plan existenţial diferit, care nu are nimic de-a face cu micile supărări şi conflicte de zi cu zi.

Există numeroşi psihologi care cred în existenţa Sinelui Superior şi în influenţa acestuia asupra egoului individual. Unii numesc ştiinţa care se ocupă de studierea acestui Sine: „psihologia superioară sau apoteotică", iar alţii: „psihologia transpersonală". Există de asemenea numeroşi instructori şi metafizicieni care prezintă tehnici de accesare a Sinelui Superior.

Ei susţin că acest Sine este capabil de o mare sensibilitate şi se poate pune perfect la unison cu fluxul armonios al Universului. El include numeroase virtuţi sublime, cum ar fi creativitatea, intuiţia, încrederea, iubirea, bucuria, inspiraţia, aspiraţia, afecţiunea, dăruirea, adică tot ceea ce ne dorim cu toţii să experimentăm în adâncul inimii noastre.

Foarte mulţi oameni caută în exteriorul lor acel ceva care îi poate împlini. Ei se simt alienaţi, singuri şi goi în interior. Indiferent ce fac sau câte posesiuni acumulează, nu se simt niciodată împliniţi[6]. Acest gol interior sau această singurătate intensă este cel mai bun indiciu că am deviat de la cursul nostru şi că trebuie să ne corectăm direcţia. Adeseori, noi credem că această corecţie se referă la partenerul nostru, la casă, la maşină, la slujbă sau la alte aspecte exterioare. Greşit!

Eu cred că ceea ce căutăm cu toţii este această esenţă divină din interiorul nostru. Atunci când ne rătăcim departe de Sinele nostru Superior, noi suferim de ceea ce Roberto Assagioli a numit „dorul de căminul divin".

---

[6] Este folosit din nou jocul de cuvinte de mai sus: „plini până la refuz". (n. tr.)

Dacă te simţi rătăcit sau pierdut, ceea ce trebuie să faci pentru a-ţi găsi din nou drumul către casă este să te foloseşti de acele instrumente care te vor pune din nou la unison cu Sinele tău Superior, lăsând astfel sentimentele pozitive să curgă din nou libere prin tine.

Probabil că te întrebi: „Unde s-a ascuns acest Sine Superior toată viaţa mea?" Noi auzim adeseori expresia „corp, minte şi spirit", folosită pentru a desemna întreaga noastră fiinţă. Societatea modernă se concentrează prin excelenţă asupra corpului şi a minţii. Partea spirituală, care include Sinele Superior, s-a pierdut undeva pe drum. Pe de altă parte, este foarte greu să descrii concret Sinele Superior. De aceea, nu este surprinzător că am ajuns să ne focalizăm exclusiv asupra aspectului nostru fizic şi asupra celui intelectual. Cei mai mulţi dintre oameni nici măcar nu mai ştiu că au un aspect spiritual.

Să adăugăm la acest lucru şi faptul că foarte multor oameni nu le place cuvântul „spiritual". Este suficient să îl pomeneşti pentru ca ei să îşi piardă complet interesul faţă de ceea ce spui. În realitate, ei confundă conceptul de „spiritualitate" cu cel de religie sau de Dumnezeu. Dacă se consideră atei, cuvântul „spiritual" este suficient pentru a-şi pierde interesul pentru restul contextului.

Sensul pe care îl dau eu acestui cuvânt ar trebui să fie acceptabil inclusiv pentru oamenii nereligioşi. Atunci când vorbesc de spiritualitate, eu mă refer înainte de toate la Sinele Superior, la acea stare de conştiinţă care există în fiecare om şi care este plină de iubire, de bunătate, de abundenţă, de bucurie etc. Crede-mă când îţi spun că atât timp cât nu te vei conecta în mod conştient sau inconştient cu această parte spirituală dinlăuntrul tău, nu vei experimenta altceva decât o nemulţumire continuă.

Eu sunt convinsă că nu există om care să nu fi intrat în contact măcar o dată în viaţă cu această parte spirituală a sa, chiar dacă nu a etichetat-o ca atare. Ţie nu ţi s-a întâmplat niciodată să dăruieşti ceva cuiva şi să te simţi atât de bine încât să îţi dea lacrimile? Nu te-ai simţit niciodată copleşit de frumuseţea naturii, a unui răsărit de soare, care te-a făcut să simţi pentru câteva momente că trăieşti într-o abundenţă nesfârşită? Nu ţi s-a întâmplat niciodată să priveşti dincolo de comportamentul agresiv al unei persoane şi să sesizezi durerea care stă la baza acestuia, simţind o iubire necondiţionată pentru ea? Nu ai plâns niciodată de bucurie când eroul pozitiv dintr-un film a depăşit cu succes un obstacol dificil? Dacă ai trăit astfel de experienţe, înseamnă că ai operat de pe nivelul Sinelui tău Superior. Ai transcens în acele momente lumea măruntelor lamentări egotice, de gen: „Nici măcar nu mi-a spus mulţumesc", „Nu îşi pune niciodată în coşul cu rufe şosetele murdare", „De ce nu mă sună?" – şi ai intrat într-o lume a frumuseţii pure, care există în interiorul tău.

Atunci când Sinele tău Superior Personal se conectează cu un Sine Superior de Grup, tu trăieşti o stare de euforie fără egal. Dacă te-ai simţit vreodată copleşit de fericire când ai asistat la ceremonia de închidere a Jocurilor Olimpice, dacă ai trăit sentimentul intuitiv că această lume ar putea fi un paradis terestru dacă am acţiona cu toţii pentru binele tuturor – înseamnă că te-ai conectat la Sinele Superior al Umanităţii. Puterea şi iubirea pe care le poate genera această experienţă sunt covârşitoare.

După cum ştii cu siguranţă, puterea – şi chiar un anumit gen de euforie – pot fi generate inclusiv de forţele răului. Diferenţa constă în sentimentul aproape beatific

pe care îl generează inevitabil Sinele Superior. Acesta este prin excelenţă un spaţiu al iubirii. Puterea născută din negativitate nu alină Dorul de Căminul Divin. Dimpotrivă, ea ne conduce din ce în ce mai departe de casă. Atunci când această senzaţie temporară de putere dispare, rămânem singuri şi ne simţim pierduţi şi speriaţi. Dimpotrivă, atunci când operăm de pe nivelul Sinelui Superior, noi ne simţim centraţi şi ni se pare că trăim în abundenţă, ba chiar că „dăm pe-afară". Cine experimentează această abundenţă nu mai poate cunoaşte frica.

Sinele Superior acţionează inclusiv atunci când creăm „miracole" în viaţa noastră. El este cel care îi dă părintelui puterea de a ridica o maşină de pe copilul său sau care ne conferă puterea de a duce la bun sfârşit o sarcină monumentală pe care cei mai mulţi dintre oameni o consideră imposibilă. Am auzit foarte mulţi oameni spunând: „Nu ştiu cum am reuşit, dar am făcut-o!" Adevărul este că puterea lor a derivat din Sinele lor Superior.

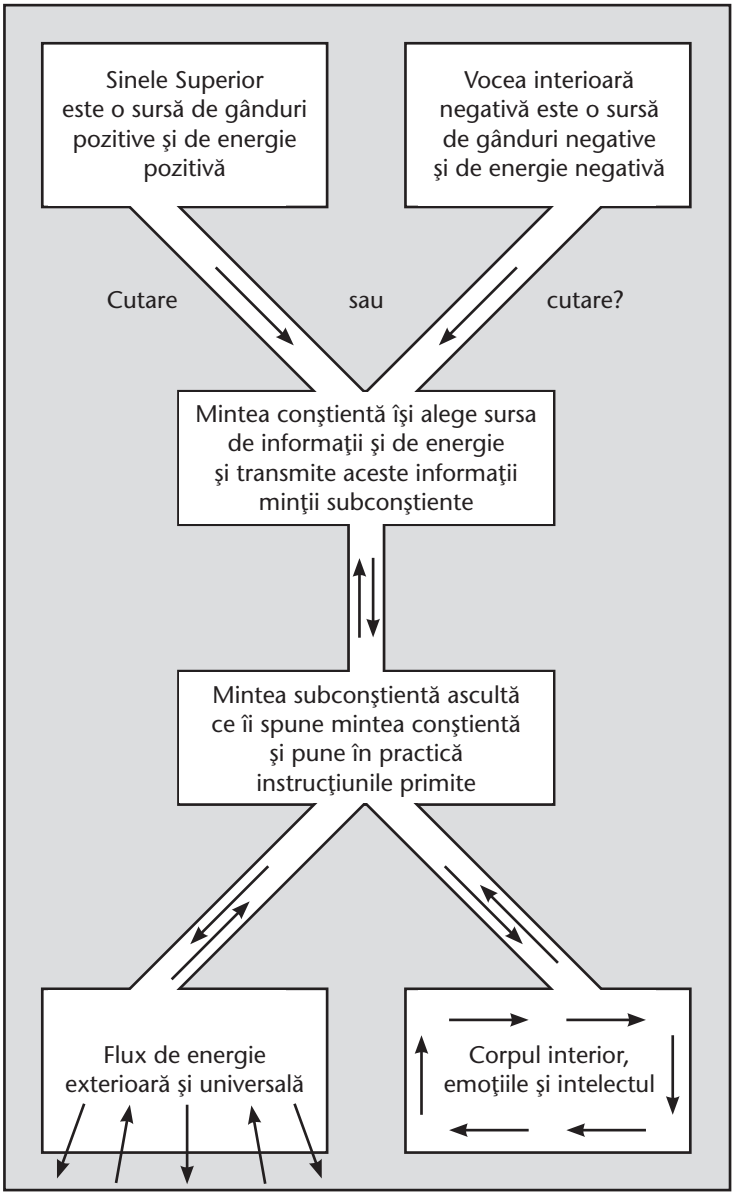
Acum că ţi-am vorbit pe scurt despre Sinele Superior, îngăduie-mi să îţi prezint un model existenţial ultra-simplu. Modelul de la pagina următoare nu este atotcuprinzător. El nu include nici pe departe toate aspectele lumii noastre interioare şi exterioare, dar ne reaminteşte că ne putem alege experienţele pe care le trăim.

După cum cred că îţi mai aminteşti, dialogul interior este purtat de regulă de acea voce negativă interioară care încearcă să ne înnebunească de cap. Acest aspect al fiinţei noastre îşi aminteşte de toate experienţele noastre negative, de când ne-am născut şi până în momentul prezent. Aici se află egoul nostru imatur, care îşi doreşte o atenţie constantă şi nu ştie ce înseamnă dăruirea.

Mintea conştientă dă comenzi minţii subconştiente pornind de la informaţiile pe care le obţine fie de la Sinele Superior, fie de la această voce interioară negativă. Noi o putem antrena să aleagă fie o sursă de informaţii, fie cealaltă.

Mintea subconştientă este un depozit care conţine o cantitate uriaşă de informaţii. Ea are acces la Energia Universală şi operează la fel ca un computer, sortând şi scoţând la lumină diferite informaţii. Spre exemplu, se întâmplă uneori să nu ne putem aminti un nume, pentru ca apoi, când ne aşteptăm mai puţin, acesta să apară parcă de nicăieri. În realitate, cea care l-a scos din dosarul respectiv a fost mintea noastră subconştientă. Aceasta acceptă fără crâcnire ordinele minţii conştiente, fără să le judece şi fără să îşi pună întrebări. Mintea subconştientă nu poate face diferenţa între bine şi rău, sau între corect şi greşit. Îţi mai aminteşti de experimentul despre care am vorbit în capitolul 5? Atunci când mintea subconştientă a subiectului a primit comanda „Sunt o persoană puternică şi vrednică", braţul acestuia s-a simţit întărit. Când ei i s-a spus: „Sunt o persoană slabă şi nevrednică", braţul subiectului a putut fi împins cu uşurinţă în jos. Mintea subconştientă crede tot ce îi spune mintea conştientă, indiferent dacă aceste lucruri sunt adevărate sau nu, ba chiar indiferent dacă aceasta le crede sau nu.

Aşa cum sugerează modelul, mintea ta poate opta pentru a asculta sporovăiala neîncetată a vocii interioare negative, care nu cunoaşte altceva decât negativitatea şi autosabotarea, sau pentru a asculta de Sinele Superior, care este întotdeauna pozitiv, plin de iubire, gata de dăruire şi plin de abundenţă. Toate exerciţiile şi


Sinele Superior este o sursă de gânduri pozitive şi de energie pozitivă
Vocea interioară negativă este o sursă de gânduri negative şi de energie negativă
Cutare
sau
cutare?
Mintea conştientă îşi alege sursa de informaţii şi de energie şi transmite aceste informaţii minţii subconştiente
Mintea subconştientă ascultă ce îi spune mintea conştientă şi pune în practică instrucţiunile primite
Flux de energie exterioară şi universală
Corpul interior, emoţiile şi intelectul

conceptele din această carte au ca scop orientarea minţii conştiente către abundenţa Sinelui Superior, şi nu către sărăcia vocii interioare negative.

Adeseori, mintea conştientă nu realizează că este condusă de vocea interioară negativă (sau de egoul inferior). Chiar şi dacă realizează acest lucru, ea este atât de obişnuită să asculte sporovăiala acestei voci încât „uită" de-a lungul micilor evenimente de zi cu zi să mai asculte de Sinele Superior. De aceea, noi trebuie să îi reamintim în permanenţă acest lucru. Aici intervin afirmaţiile pozitive, materialele audio inspiraţionale, cărţile de dezvoltare personală, aforismele pline de înţelepciune şi celelalte instrumente din această categorie. Ele au rolul de a-i reaminti minţii conştiente că nu trebuie să mai asculte sporovăiala vocii interioare negative.

Ca şi Sinele Superior, vocea interioară negativă a existat dintotdeauna în tine şi va continua să existe de-a pururi. De aceea, nu are niciun rost să te lamentezi dacă îşi face când şi când auzită prezenţa! *Îţi garantez* că va continua să o facă. Ceea ce trebuie să înţelegi este că în această dimensiune duală, tu ai o astfel de voce interioară negativă, dar şi un Sine Superior. Niciunul din cele două aspecte ale fiinţei tale nu are dreptate şi nu greşeşte. Ele îţi oferă pur şi simplu experienţe diferite de viaţă.

Dacă îţi asculţi vocea interioară negativă, experienţele tale de viaţă vor fi pline de teamă, iar tu îţi vei înceta creşterea personală. Dacă îţi asculţi Sinele Superior, experienţele tale de viaţă vor fi pline de bucurie, vor genera abundenţă şi vor elimina complet teama. La fel ca oricine altcineva, şi tu eşti un expert în a-ţi asculta vocea interioară negativă. În continuare, sarcina ta este

să devii un expert în a-ţi asculta Sinele Superior. Numai în acest fel vei putea spune că îţi foloseşti cu adevărat liberul arbitru (dreptul de a alege liber).

De ce ni se întâmplă atât de multe lucruri pozitive atunci când mintea noastră conştientă optează pentru a opera de pe nivelul Sinelui Superior, şi de ce ni se întâmplă exact opusul atunci când ea optează pentru a asculta de vocea noastră interioară negativă? Atunci când mintea noastră subconştientă primeşte un ordin de la mintea conştientă, ea îl transpune în realitate conectându-se cu corpul, emoţiile şi intelectul nostru. De pildă, dacă aude comanda: „Sunt un om slab şi nevrednic", ea se conectează cu corpul şi îl face să se simtă slab din punct de vedere fizic. Simultan, ea se conectează cu emoţiile şi ne face să ne simţim deprimaţi şi neajutoraţi. În sfârşit, se conectează cu intelectul şi ne face să ne simţim proşti. Peste toate, ne umple cu energie negativă. Invers, dacă aude comanda: „Sunt un om puternic şi vrednic", ea se conectează cu corpul şi îl face să se simtă puternic, cu emoţiile, făcându-ne să ne simţim încrezători şi vii, şi cu intelectul, făcându-ne să gândim limpede. În plus, ne umple cu energie pozitivă.

Lucrurile nu se opresc însă aici. În exteriorul nostru există o Sursă de Energie Universală fără de care lumea nu ar putea exista. Atunci când îndeplineşte ordinele primite de la mintea conştientă, energia minţii subconştiente se conectează cu Sursa de Energie Universală şi transpune riguros în fapt ceea ce i-am „cerut". De pildă, dacă îi spunem: „Sunt un om slab şi nevrednic", Universul dă curs cererii minţii noastre subconştiente şi ne furnizează diferite experienţe negative. Suntem călcaţi în picioare de alţi oameni. Nu realizăm niciodată ceea ce ne

propunem. Întâlnim în cale numai obstacole şi ne simţim neputincioşi în faţa lor.

Invers, dacă îi spunem minţii subconştiente: „Sunt un om puternic şi vrednic", Universul răspunde cererii sale şi ne furnizează tot felul de experienţe pozitive. Oamenii din jur ne respectă tăria de caracter şi ne tratează ca atare. Avem tot felul de realizări minunate. Nimic nu pare să ni se opună şi găsim imediat mijloacele prin care putem înlătura eventualele obstacole. Aşa cum mintea subconştientă nu îşi pune întrebări legate de ceea ce îi cerem, nici Sursa de Energie Universală nu face acest lucru.

Metafizicienii vorbesc despre Legile Energiei Universale. Una dintre acestea este Legea Atracţiei. Potrivit acesteia, „principiile similare se atrag întotdeauna". Atunci când emiţi energie negativă, ce poţi atrage? Tot energie negativă. Atunci când emiţi energie pozitivă, ce poţi atrage? Tot energie pozitivă. Cred că acum ai început să înţelegi şi mai bine de ce este atât de important să îţi antrenezi mintea să emită numai gânduri pozitive.

Dacă îţi vine greu să crezi că există o Sursă de Energie Universală, află că nu trebuie să crezi în aceasta pentru a-ţi accesa Sinele Superior. Pe de altă parte, este de preferat să îţi cultivi această convingere, căci atunci când te simţi conectat cu un principiu mai mare decât tine, nu mai consideri că trebuie să faci totul de unul singur. În acest fel, simţul puterii personale creşte enorm, iar temerile se diminuează în mare măsură. Ajungem astfel din nou la teama de pe nivelul 3: „Mă tem că nu mă pot descurca singur." În cazul în care crezi în Sursa de Energie Universală şi în faptul că aceasta este alături de tine, tu poţi învăţa să ai încredere nu doar în tine însuţi, ci

şi în Univers. Acest tip de încredere dublă conduce mai devreme sau mai târziu la dispariţia tuturor temerilor.

Unul din instrumentele de care se foloseşte mintea subconştientă pentru a intra în contact cu ceea ce îţi doreşti este *intuiţia.* Mesajele stranii pe care le primeşti uneori sunt maniera minţii tale subconştiente de a-ţi transmite că: „Am găsit!" Orice om care a experimentat puterea intuiţiei ştie că există o forţă superioară care ne susţine dacă ştim să o ascultăm. Atunci când avem încredere în vocea intuiţiei noastre, noi trăim adeseori veritabile „miracole".

Intuiţia noastră nu încetează nicio clipă să ne vorbească. Din păcate, noi nu îi dăm întotdeauna ascultare. Când am luat decizia conştientă de a-mi asculta mesajele stranii care îmi treceau prin minte, în viaţa mea au început să se petreacă foarte multe „coincidenţe". Primul meu seminar despre teamă s-a născut dintr-o intuiţie. La acea vreme aveam doar o idee vagă în minte că într-o bună zi din viitor mi-ar plăcea să predau un curs despre teamă. Am amânat la nesfârşit acest gând, căci eram mult prea ocupată cu alte lucruri pentru a-mi crea o programă de curs şi pentru a găsi o şcoală dispusă să mă lase să îl predau. La acea vreme mi se părea ceva foarte complicat.

Într-o zi, în timp ce lucram la biroul meu, prin minte mi-a trecut un mesaj foarte puternic: „Du-te la Noua Şcoală". Nu înţelegeam ce mi-a venit. Nu aveam niciun contact la Noua Şcoală de Cercetare Socială şi nu cunoşteam pe nimeni acolo. Din pură curiozitate, m-am decis să mă duc totuşi. I-am spus secretarei mele că mă duc la Noua Şcoală, iar aceasta m-a întrebat de ce. „Nu ştiu!",

i-am răspuns încurcată. S-a uitat ciudat la mine în timp ce ieşeam pe uşă.

M-am urcat într-un taxi, care m-a lăsat chiar la intrarea în Noua Şcoală. Când am intrat în clădire, m-am întrebat: „Ce trebuie să fac în continuare?" Am văzut o schemă a diferitelor departamente şi am studiat-o. Mi-am dat seama că ar trebui să mă duc la Departamentul de Relaţii Sociale. Mintea mea s-a gândit că probabil am fost „trimisă" aici pentru a mă înscrie la un curs de mare interes pentru mine. La acea vreme eram maniacă cu cursurile şi seminarele. Gândul de a preda eu însămi la Noua Şcoală nu mi-a trecut nicio clipă prin minte.

Am găsit uşa pe care scria „Departamentul pentru Relaţii Sociale" şi am intrat. La recepţie nu se afla nimeni. Am privit prin uşa întredeschisă de la dreapta mea şi am văzut o femeie care stătea la un birou.

– Vă pot ajuta cu ceva? m-a întrebat.

Intuitiv, fără să mă gândesc nicio clipă, i-am răspuns, surprinsă eu însămi de ceea ce spun:

– Aş dori să predau un curs despre depăşirea fricii.

Deşi nu ştiam, discutam cu însăşi şefa departamentului, o femeie minunată pe nume Ruth Van Doren. Aceasta s-a uitat uimită la mine, după care mi-a spus plină de entuziasm:

– Nu-mi vine să cred! Caut de mult timp pe cineva care să predea un curs despre teamă, dar până acum nu am găsit pe nimeni. Şi exact astăzi expiră data la care trebuie să predau descrierile noilor materii pentru catalogul care urmează să fie tipărit.

M-a întrebat ce acreditări am şi s-a declarat satisfăcută de ele. În continuare, mi-a spus că se grăbeşte să ajungă undeva, dar m-a rugat să îi las o scurtă descriere a

cursului meu, inclusiv titlul lui. Am făcut acest lucru. I-a înmânat descrierea secretarei sale şi s-a grăbit să plece, nu înainte de a-mi mulţumi din toată inima.

După ce a plecat, am rămas şocată. Când am venit încoace, nu am avut nici cea mai mică intenţie conştientă de a propune cuiva un astfel de curs. Mai mult, ceea ce mi-am imaginat întotdeauna că ar fi sarcină grea, care ar dura luni de zile, a durat exact 12 minute! Ruth Van Doren îşi dorea ceva, eu îmi doream ceva, iar Universul ne-a pus în legătură una cu cealaltă. Nu ştiu cum funcţionează acest mecanism, dar ştiu sigur că funcţionează. Partea cea mai uimitoare este că dacă aş fi trecut conştientă prin acest proces, nu aş fi ajuns niciodată la Noua Şcoală. M-aş fi dus la Colegiul Hunter, unde am învăţat eu, sau la Universitatea Columbia, unde mi-am luat diploma. Cunoşteam foarte mulţi oameni în aceste două şcoli. În mod normal, mintea mea raţională nu s-ar fi gândit niciodată la Noua Şcoală.

Doresc de asemenea să spun că predarea acestui curs a fost literalmente o placă turnantă în viaţa mea. Experienţa mi s-a părut atât de pozitivă şi de „binevenită" încât m-am decis să renunţ la slujba pe care o aveam de zece ani şi să devin profesoară şi autoare. Apropo, s-ar putea să fi ghicit titlul pe care l-am ales pentru cursul meu: „Acceptă-ţi teama, dar nu te lăsa inhibat de ea!"

Sunt sigură că ai auzit exemple mult mai dramatice de realizări intuitive: vieţi salvate, oameni care s-au întâlnit în cele mai neverosimile circumstanţe şi alte întâmplări uimitoare. Ceea ce doresc să subliniez este faptul că noi avem cu toţii acces la această putere intuitivă. Tot ce trebuie să facem în acest scop este să ascultăm mesajele pe care ni le transmite mintea noastră

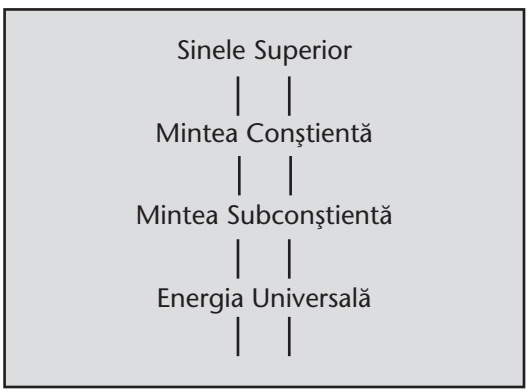
subconştientă. Bănuiala mea este că aceasta ţine cont de mesajele pe care i le transmitem în momente în care nu suntem conştienţi de acest lucru. Chiar dacă noi am uitat că am făcut asta, mintea noastră subconştientă nu uită niciodată nimic. Dimpotrivă, ea lucrează chiar mai bine atunci când mintea noastră conştientă nu mai este preocupată de subiectul respectiv şi se dă la o parte, lăsând-o să lucreze fără să interfereze cu ea. Aşa se explică de ce ideile cele mai inspirate ne vin de regulă atunci când ne relaxăm sau când facem altceva decât sarcina care ne preocupă sau problema la care căutăm o soluţie.

Începe pur şi simplu să fii atent la ceea ce ţi se spune, iar apoi treci la fapte. Dacă mintea îţi spune: „Sună-l pe cutare", fă-o. Dacă îţi spune: „Du-te în cutare loc", du-te. Dacă îţi spune: „Du-te în alt loc", nu ezita. Este posibil ca la început să te simţi confuz şi să nu ştii dacă cea care îţi vorbeşte este vocea intuiţiei sau cea negativă a egoului. Continuă să îi urmezi instrucţiunile, şi în scurt timp vei putea face diferenţa. Personal, am ajuns într-un punct în care îmi transpun imediat în practică majoritatea acestor gânduri aparent „stranii", şi de cele mai multe ori rămân uimită de conexiunile pe care le stabileşte Universul. În cartea *Acceptarea incertitudinii,* am consacrat un capitol metodelor de amplificare a puterii intuitive. De altfel, există cărţi întregi numai pe această temă. După părerea mea, este un domeniu pe care merită să îl investighezi mai îndeaproape.

Sinceră să fiu, am ajuns să mă bazez atât de mult pe mintea mea subconştientă încât ori de câte ori mă preocupă ceva, spun imediat: „Îi cer minţii mele subconştiente să găsească o soluţie pentru mine", după care nu-mi mai fac griji şi nu mă mai gândesc deloc la problema

respectivă. Într-un fel sau altul, soluţia îmi parvine întotdeauna, simplu şi fără niciun efort din partea mea. Un moment cu deosebire eficient pentru a aplica această tehnică este înainte de a adormi. Roagă-ţi mintea subconştientă să îţi rezolve problemele, apoi uită de ele. Destul de sigur, vei dormi mult mai liniştit.

Ori de câte ori te simţi supărat de ceva, tu nu te pui la unison cu abundenţa Sinelui tău Superior. Dacă eşti aliniat sau „centrat", aşa cum poţi vedea în ilustraţia de mai jos, te simţi imediat integrat în fluxul universal armonios.



Atunci când rămâi centrat, este imposibil să te temi de ceva. Tu îţi accesezi sursa de putere şi totul se pune în ordine. Cum este însă posibil să te centrezi, mai ales dacă eşti supărat de ceva?

Dacă te simţi foarte agitat dintr-un motiv sau altul, să spunem din cauza unei slujbe pe care ţi-o doreşti cu disperare, în tine începe să se acumuleze anxietatea. Începi să crezi că dacă slujba respectivă nu îţi va fi oferită, întreaga ta lume se va destrăma. Vocea negativă

preia controlul asupra minţii tale şi începe să te înnebunească de cap, convingându-te că nu mai există nicio altă slujbă decât asta şi că fără ea nu vei putea supravieţui. Inevitabil, vocea negativă a egoului te scoate din centrul tău. Acesta este cel mai bun moment pentru a începe să aplici tehnicile descrise în această carte.

Începe să repeţi afirmaţiile pozitive. Foloseşte vocabularul de tip „De la durere la putere" pentru a căpăta o perspectivă corectă. Pune-ţi o muzică frumoasă de relaxare, o casetă cu o meditaţie ghidată sau una cu afirmaţii, de gen *Dialogul interior pentru pacea interioară.* Conectează-te cu sursa ta de putere, cu acel loc din interiorul tău din care percepi lumea ca pe un loc sigur şi prietenos. Reaminteşte-ţi că nu este cu nimic mai realist să gândeşti negativ decât să gândeşti pozitiv. Adu-ţi de asemenea aminte de experimentul cu braţul. Dialogul interior pozitiv dă rezultate chiar dacă nu crezi de la bun început în el.

Spune-ţi:

> „Această slujbă nu este toată viaţa mea. Dacă nu o voi obţine, înseamnă că ea nu ar fi slujit binelui meu suprem. Dacă îmi este predestinată, o voi obţine cu siguranţă. De aceea, mă relaxez şi las mintea subconştientă şi Energia Universală să decidă ce este mai bine pentru mine. Toate răspunsurile pe care le caut există deja în interiorul meu. Tot ce mi se întâmplă este perfect pentru mine. Nu am niciun motiv de teamă."

În timp ce îţi repeţi aceste adevăruri, relaxează-ţi în mod conştient corpul fizic. Dacă vei continua să repeţi suficient timp afirmaţiile de mai sus, vei constata cum

asupra ta coboară o stare profundă de pace, atât la nivel fizic cât şi la nivel mental, şi te vei simţi în siguranţă. Fiecare afirmaţie pozitivă te atrage ca un magnet din ce în ce mai aproape de centru… de sursa ta. În final, ajungi într-un loc în care te simţi într-o siguranţă deplină. Nu mai eşti ataşat de rezultatul final şi nu consideri că mai ai vreun motiv de teamă.

La început poate dura o vreme până când reuşeşti să te reintegrezi în centrul tău. De aceea, găseşte-ţi un loc liniştit şi rămâi în el atât timp cât ai nevoie pentru a te simţi mai bine. Muzica de relaxare sau materialul audio pe care îl auzi în fundal te va ajuta să te aliniezi mai rapid cu centrul tău. Ele te ajută să te integrezi mai uşor în starea de spirit în care doreşti să ajungi, blochează zgomotele exterioare şi te condiţionează să te relaxezi şi să îţi conştientizezi puterea personală.

Ce îţi poţi spune dacă problema care te preocupă nu este o slujbă, ci o relaţie?

> „Această femeie [sau acest bărbat] nu este toată viaţa mea. Dacă suntem predestinaţi să fim împreună, vom fi. Dacă nu, aşa să fie. Am încredere că mintea mea subconştientă şi Energia Universală colaborează pentru a crea relaţia perfectă pentru mine. De aceea, mă detaşez, fiind convins că tot ceea ce mi se întâmplă este perfect pentru mine. Viaţa mea este bogată şi plină. Nu am de ce să mă tem."

La începutul căsniciei noastre, eu şi soţul meu am găsit o casă perfectă pentru noi. De aceea, deşi ne depăşea capacitatea financiară, nu am ezitat nicio clipă să licităm pentru ea. La scurt timp, m-am trezit că sunt

obsedată de acea casă. Vocea negativă a egoului meu a început să mă sâcâie, spunându-mi:

„Nu vei avea niciodată bani pentru avansul cerut. Dacă îţi vinzi bunurile, nu vei mai avea nimic. Şi ce te vei face dacă vei avea nevoie de bani? Dacă vei pierde casa, nu vei mai găsi altele la fel de frumoase. Da, dar cum să facem să strângem bani?"

Cunoscând bine acest mecanism, m-am adunat rapid şi am început în mod deliberat un dialog pozitiv, care să mă atragă magnetic înapoi în centrul meu.

„Această casă nu este toată viaţa mea. Dacă îmi este dat să o am, va fi a mea, iar banii vor apărea cu uşurinţă şi fără efort. Dacă nu este casa cea mai potrivită pentru noi, vom găsi o alta, la fel de frumoasă, poate chiar mai frumoasă decât aceasta. Îi cer minţii mele subconştiente să îmi dea toate răspunsurile pe care trebuie să le aflu. Tot ce mi se întâmplă este perfect pentru mine. Nu am niciun motiv de teamă."

În scurt timp, obsesia mea a dispărut şi am fost cuprinsă de o stare sublimă de pace. Ori de câte ori mă surprind că îmi ascult vocea negativă, mă întorc în centrul fiinţei mele, în care regăsesc aceeaşi stare de siguranţă şi de calm. În final, s-a dovedit că acea casă ne era predestinată, căci banii au venit într-adevăr cu uşurinţă şi fără niciun efort deosebit din partea noastră. Având încredere în Univers, am putut atrage toate condiţiile necesare pentru a face această achiziţie în mod confortabil.

Eu sunt perfectă convinsă că…

ATÂT TIMP CÂT NU NE FOCALIZĂM ÎN MOD CONŞTIENT ŞI PERSEVERENT ASUPRA ASPECTULUI SPIRITUAL AL FIINŢEI NOASTRE, NOI NU PUTEM EXPERIMENTA VREODATĂ BUCURIA, SATISFACŢIA, SIGURANŢA ŞI RELAŢIILE PE CARE NI LE DORIM.

Este o simplă chestiune de practică. Atunci când vorbesc de „calea spirituală" sau de „călătoria vieţii", oamenii se referă la starea continuă de luciditate / vigilenţă necesară pentru a antrena mintea conştientă să asculte lecţiile Sinelui Superior, pe care aceasta le ratează de cele mai multe ori din cauza sporovăielii neîncetate a vocii negative a egoului.

Să ne întoarcem puţin la Grila Vieţii Integrale şi să vedem cum ne poate ajuta aceasta să practicăm această luciditate. Sugestia mea este să notezi într-una din căsuţe Sinele Superior, care să rămână o căsuţă permanentă, indiferent ce alte schimbări faci în grila ta. Fă-ţi zilnic timp pentru a te linişti şi pentru a te focaliza asupra Sinelui tău Superior, aplicând diferitele instrumente sugerate în această carte: afirmaţiile pozitive, materialele audio inspiraţionale, meditaţia sau orice altă tehnică ce ţi se potriveşte. Cea mai bună perioadă pentru aceste exerciţii este dimineaţa, căci în acest fel îţi poţi seta întreaga zi pe vibraţia respectivă. De asemenea, aminteşte-ţi de căsuţa Sinelui Superior şi înainte de culcare. Eventual, roagă-l să îţi ofere un răspuns la problemele care te preocupă.

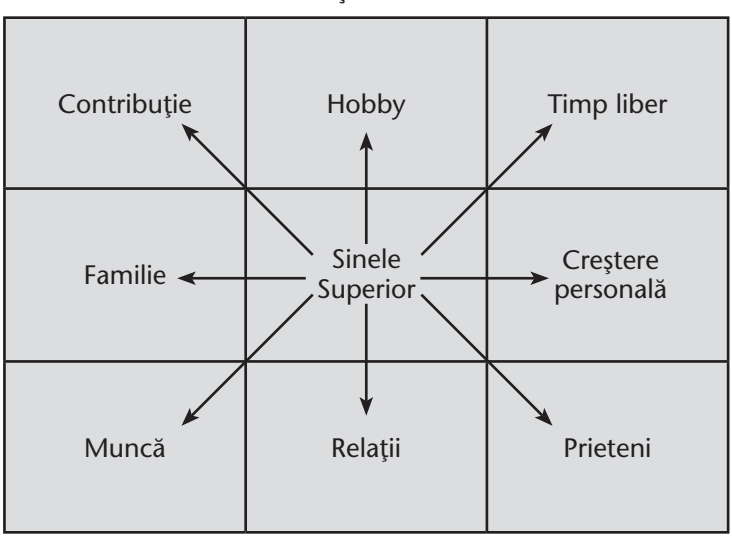
Căsuţa Sinelui Superior este diferită de celelalte, căci este singura care influenţează pozitiv toate celelalte domenii ale vieţii. Acesta este locul din care creezi valoare oriunde te-ai duce şi orice ai face. Atât timp cât te situezi în acest loc spiritual, tu ridici automat calitatea

relaţiilor tale cu tot restul lumii – cu familia, colegii de muncă, prietenii, dar şi cu activităţile tale, contribuţia pe care ţi-o aduci, creşterea personală etc. Dacă vei porni de la această premisă, grila ta va arăta la fel ca cea ilustrată mai jos.

Energia pozitivă şi plină de iubire care derivă din spiritualitatea elevată îţi va inunda fiecare domeniu al vieţii. Cei care şi-au descoperit deja sinele spiritual ştiu cu siguranţă despre ce vorbesc. Cei care nu şi l-au descoperit încă se pot aştepta la o experienţă ieşită din comun.

Caseta Contribuţiei te poate ajuta să te menţii la unison cu Sinele tău Superior. Atunci când te implici într-o energie superioară susţinută de Sinele Superior Colectiv, tu eşti impregnat cu putere şi cu semnificaţie. Cel mai bine este să îţi aduci contribuţia într-un domeniu în care crezi din toată inima. În acest scop, lasă inclusiv

GRILA VIEŢII SPIRITUALE



Contribuţia ca o căsuţă permanentă în grila ta. Acest lucru îţi va reaminti că ai foarte multe de dăruit, chiar dacă în prezent nu eşti convins încă de acest lucru. Îţi reamintesc în această direcţie că atât timp cât „acţionezi ca şi când", nu contează dacă eşti convins sau nu.

Nu este scopul acestei cărţi să explice lumea spirituală. Aş dori totuşi să îţi trezesc apetitul, astfel încât să îţi doreşti să afli mai multe în această privinţă. Te invit să explorezi legile Universului postulate de metafizicieni. Un bun început în această privinţă ar fi cartea *Scurtătură către miracol: cum îţi poţi schimba starea de conştiinţă şi cum îţi poţi transforma viaţa,* de Michael C. Rann şi Elizabeth Rann Arrott. Nu te lăsa inhibat de cuvântul „metafizică". El nu înseamnă altceva decât studiul realităţilor care transcend fizica. Legile metafizicii sunt uimitor de simplu de înţeles şi pot elimina foarte multe confuzii legate de modul de operare al acestei lumi. Ele te pot ajuta să îţi amplifici enorm încrederea în sine şi în Univers, iar aceasta este cel mai bun antidot al fricii. Înţelegerea acestor legi este un proces care durează o viaţă, la fel ca şi celelalte învăţături din această carte, dar explorarea lor îţi va arăta direcţia în care trebuie să îţi îndrepţi privirea. Cei religioşi şi / sau care cred în Dumnezeu vor constata că aceste legi pot fi încorporate cu uşurinţă în convingerile lor. Pe de altă parte, ele li se par la fel de valabile şi celor care nu cred în Dumnezeu, aşa cum spuneam mai devreme.

Te încurajez de asemenea să studiezi ideile lui C. G. Jung şi Roberto Assagioli, doi mari gânditori din domeniul psihologiei transpersonale. Assagioli este fondatorul psihosintezei, un model uimitor al integrării sinelui şi al realizării de sine. Psihosinteza aplică numeroase tehnici

care îl eliberează pe pacient de condiţionarea trecutului, rezolvă conflictele interne (de gen „vreau ca cineva să aibă grijă de mine" versus „vreau să fiu independent") şi trezeşte puterile iubirii şi creativităţii.

Unul dintre cele mai puternice instrumente folosite de practicienii psihosintezei şi ai altor discipline este *vizualizarea ghidată.* Aceasta este una dintre cele mai eficiente modalităţi de realizare rapidă a Sinelui Superior. Există mai multe cărţi minunate pe această temă, pe care îţi sugerez să le citeşti. Pentru a cunoaşte însă cu adevărat puterea vizualizării ghidate, trebuie neapărat să o experimentezi. De aceea, te încurajez să participi la un seminar de vizualizare ghidată sau să îţi cumperi un material audio care să includă o astfel de vizualizare. Lectura te conduce la înţelegere, dar experimentarea directă conduce la realizare plenară. Diferenţa este foarte mare.

Pe scurt, o vizualizare ghidată presupune să închizi ochii, să îţi relaxezi corpul fizic şi să asculţi ce spune persoana care dă instrucţiuni cu voce tare. Ea se foloseşte de puterea imaginaţiei tale pentru a vizualiza viaţa pe care ai trăi-o dacă ai asculta numai de vocea Sinelui tău Superior. Dacă te simţi speriat, imaginaţia ta se conectează cu vocea negativă a egoului şi produce numai imagini de groază. O vizualizare ghidată te învaţă cum să eviţi pe moment vocea negativă, lăsându-te cuprins de sentimente şi vizualizând imagini mentale cum nu ai mai trăit vreodată. Imaginile sunt uneori atât de frumoase încât foarte mulţi subiecţi încep să plângă cu lacrimi de bucurie. Chiar şi imaginile negative care ies uneori la suprafaţa minţii sunt valoroase, întrucât scot la iveală lucruri ascunse în subconştient.

Există oameni care au dificultăţi în crearea imaginilor vizuale. În cazul lor, vizualizarea ghidată nu este foarte eficientă. Dacă faci parte din această categorie, nu-ţi face probleme. Foloseşte celelalte instrumente, cum ar fi afirmaţiile, care te pot ajuta la fel de eficient să îţi redescoperi Sinele Superior. Sugestia mea este să încerci însă şi vizualizarea.

Dacă citeşti o carte despre vizualizarea ghidată, cel mai bine este să citeşti cu voce tare instrucţiunile, cu o voce cât mai blândă, şi să te înregistrezi pe un reportofon. Pentru ca efectul să fie şi mai mare, între fraze trebuie lăsate anumite pauze. În acest scop, cel mai bine este să asculţi o casetă audio cu o astfel de vizualizare ghidată.

Iată o versiune prescurtată a unei vizualizări ghidate pe care o aplic la seminarele şi cursurile mele, şi care apare pe caseta mea audio, „Arta eliminării fricii".

Aşează-te într-o poziţie confortabilă, cu spatele drept. Tălpile trebuie să stea paralele şi să fie lipite de sol, iar palmele se odihnesc confortabil în poală. Nu trebuie să faci nimic altceva decât să asculţi instrucţiunile mele şi să te deschizi în faţa imaginilor interioare care apar în mintea ta. Nu există vizualizări corecte sau greşite. Acceptă pur şi simplu ceea ce îţi apare în minte.

Închide ochii… şi ţine-i închişi pe întreaga durată a vizualizării. Inspiră adânc… şi absoarbe odată cu aerul întreaga energie plină de iubire a Universului… apoi expiră propria ta iubire înapoi către Univers… Încă o dată… inspiră… expiră… Şi încă o dată… inspiră… expiră… Conştientizează cât de bine te simţi pe măsură ce începi să te relaxezi în totalitate.

Începe cu creştetul capului şi relaxează-ţi fiecare parte corporală, până la tălpi. Relaxează-ţi muşchii… ochii… obrajii… gura… gâtul… umerii… spatele… braţele… palmele… pieptul… stomacul… fesele… picioarele… tălpile…

Detaşează-te de tot şi de toate… Verifică dacă mai există tensiuni în vreo parte corporală… şi elimină-le…

Gândeşte-te acum la un scop pe care îl ai în viaţă… un scop specific… Ştii că singurul lucru care te împiedică să îţi atingi acest scop este TEAMA…

Imaginează-ţi că abordezi acest scop „ca şi cum" nu ţi-ar fi deloc teamă…

Imaginează-ţi că abordezi acest scop dintr-o poziţie de putere şi de încredere în sine… că ai încredere că totul va fi bine…

Ce ai face… dacă nu ţi-ar fi deloc teamă?...

Vizualizează-te pe tine însuţi… Ce ai face în continuare… dacă nu ţi-ar fi deloc teamă?...

Priveşte-i pe oamenii din jurul tău… Cum te conectezi cu ei… dacă nu îţi este deloc teamă?...

Cum comunică ei cu tine?...

Savurează această putere interioară şi observă capacitatea ta de a iubi… şi de a-ţi aduce contribuţia…

Conştientizează faptul că această senzaţie există întotdeauna în tine… ea face parte integrantă din tine…

Tu îţi poţi trăi întreaga viaţă de pe nivelul acestei puteri şi al acestei încrederii în sine…

Vizualizează… faptul că îţi realizezi scopul… folosindu-te de puterea ta… şi de încrederea în sine… de iubirea ta… şi de contribuţia pe care ţi-o aduci…

Revino încetul cu încetul la starea de conştiinţă normală… conştient că această putere îţi stă în continuare la dispoziţie… De îndată ce vei începe să acţionezi… puterea va ieşi imediat la suprafaţă…

Reintegrează-te în corpul tău… simte contactul cu scaunul… devino conştient de camera în care te afli… ascultă sunetele din jurul tău… Când te simţi pregătit, deschide ochii… Nu te grăbi… Când te simţi pregătit, deschide ochii.

Întinde-ţi corpul şi savurează-ţi puterea recent descoperită. Ea îţi aparţine pentru totdeauna.

Sugestia mea este să înregistrezi pe un reportofon această vizualizare cu o voce foarte blândă (eventual roagă pe cineva cu o astfel de voce să facă înregistrarea), lăsând spaţii ample după fiecare instrucţiune pentru a permite imaginaţiei tale să creeze detaliile şi să compună diferitele scene.

Acest exerciţiu de vizualizare este foarte puternic, după cum mi-au declarat cursanţii mei (cei cu o putere mare de vizualizare). Mulţi dintre ei mi-au declarat că au putut vedea pentru prima oară în viaţa lor cum ar trebui să arate lumea atunci când nu ţi-e deloc teamă de ea. În absenţa fricii, tot ce a rămas a fost o iubire infinită. Toţi au rămas uluiţi de frumuseţea lumii din jurul lor şi de intensitatea dorinţei lor de a dărui. Dacă nu ai nicio idee cum ar putea arăta această lume dacă nu ai privi-o prin filtrul fricii, este foarte greu să îţi dai seama ce anume îţi doreşti cu adevărat de la viaţă. De îndată ce primeşti această viziune, Calea ţi se pare mult mai uşor de urmat. Îţi dai imediat seama când eşti şi când nu eşti conectat cu Sinele tău Superior.

Vizualizările pot fi folosite inclusiv pentru a găsi răspunsuri la întrebările legate de semnificaţia şi de scopul vieţii, pentru clarificarea obiectivelor sau pentru revelarea marilor adevăruri care se ascund în fiinţa ta. Ele au o multitudine de aplicaţii şi oferă o perspectivă incredibilă, fiind instrumente valoroase folosite de instructori şi de terapeuţi.

Ţi-am prezentat până acum foarte multe idei şi instrumente, dar pentru a opera eficient trebuie să crezi cu adevărat în ele. Mi s-a cerut adeseori să dovedesc că ceea ce predau eu este adevărat. Tot ce pot să răspund în astfel de cazuri este că nu toate lucrurile pot fi dovedite, cel puţin deocamdată.

Eu nu pot dovedi că Sinele Superior există, că noi suntem conectaţi cu o sursă minunată a unei energii vindecătoare şi pline de iubire, că mintea subconştientă poate crea „miracole" în lumea interioară şi în cea exterioară sau că instrumentele pe care ţi le-am dat funcţionează. Tot ce ştiu este că atunci când aplic aceste concepte ca model pentru viaţa mea, experienţele mele se transformă, iar eu mă îndrăgostesc literalmente de viaţă şi de toate componentele ei. Chiar dacă nu pot dovedi că am dreptate… *nimeni nu poate dovedi că greşesc.* După cum scrie Hugh Prather în cartea *Există un loc în care nu eşti singur:*

DE CE AI ALEGE SĂ AI DREPTATE
ÎN LOC SĂ FII FERICIT, CU ATÂT MAI MULT
CU CÂT ESTE IMPOSIBIL SĂ AI DREPTATE?

După ce am experimentat viaţa atât din perspectiva vocii negative a egoului cât şi din cea a Sinelui meu Superior, eu am ales cea de-a doua cale. Intenţia mea

este să mă deschid şi să îmi umplu din ce în ce mai tare mintea şi inima cu iubire, bucurie, creativitate, satisfacţie şi pace. Acesta este obiectivul meu, iar tehnicile din această carte m-au ajutat enorm să avansez către acesta. De-abia aştept să parcurg şi restul drumului. Speranţa mea este să te întâlnesc de-a lungul acestuia… dacă nu cumva am făcut-o deja.

ALEGEREA ÎMI APARŢINE

ATUNCI CÂND SUNT RACORDAT(Ă) LA VOCEA INTERIOARĂ A EGOULUI MEU	ATUNCI CÂND SUNT RACORDAT(Ă) LA SINELE MEU SUPERIOR
Încerc să controlez totul	Am încredere
Nu observ binecuvântările din viaţa mea	Apreciez
Sunt dependent(ă)	Iubesc
Sunt insensibil(ă)	Îmi pasă
Sunt agitat(ă)	Sunt împăcat(ă)
Sunt blocat(ă)	Sunt creativ(ă)
Nu îmi dau seama că ceea ce fac eu contează	Îmi dau seama că ceea ce fac contează
Resping	Atrag
Influenţez lumea în rău	Influenţez lumea în bine
Iau	Dăruiesc şi primesc
Sunt plictisit(ă)	Sunt implicat(ă)
Simt un gol interior	Simt că dau pe afară
Mă îndoiesc de mine însămi (însumi)	Am încredere în mine
Sunt nemulţumit(ă)	Sunt mulţumit(ă)
Am o viziune îngustă (de tip tunel)	Am o viziune panoramică

ATUNCI CÂND SUNT RACORDAT(Ă) LA VOCEA INTERIOARĂ A EGOULUI MEU	ATUNCI CÂND SUNT RACORDAT(Ă) LA SINELE MEU SUPERIOR
Aştept şi aştept	Trăiesc în prezent
Sunt neajutorat(ă)	Sunt util(ă)
Nu mă bucur niciodată	Mă bucur tot timpul
Mă simt tot timpul dezamăgit(ă)	Mă las dus(ă) de val
Sunt plin(ă) de resentimente	Iert
Sunt tensionat(ă)	Sunt relaxat(ă)
Acţionez ca un robot	Mă simt vie / viu
Mă simt nebăgat(ă) în seamă	Îmi place să îmbătrânesc
Sunt slab(ă)	Mă simt puternic(ă)
Sunt vulnerabil(ă)	Mă simt protejat(ă)
Mă simt rătăcit(ă)	Mă simt pe cale
Încerc să controlez totul	Mă detaşez
Mă simt sărac(ă)	Trăiesc în abundenţă
Mă simt singur(ă)	Mă simt conectat(ă)
Mă tem	Sunt plin(ă) de entuziasm

12

AI SUFICIENT TIMP

Am ajuns în sfârşit la final… Cunoşti acum foarte multe informaţii care te pot ajuta să devii puternic şi să îţi gestionezi din această perspectivă temerile. Ce ţi-aş mai putea spune în continuare, astfel încât să te conving să rămâi pe cale şi să îţi continui călătoria către următoarea ta destinaţie? Mai întâi de toate, trebuie să ştii că motivaţia şi încurajările pe care ţi le-a oferit această carte îţi vor sta întotdeauna la dispoziţie, ori de câte ori vei avea nevoie de ele. Dacă simţi că te-ai rătăcit sau că forţele exterioare ţi se împotrivesc, întoarce-te la această carte şi reciteşte acele părţi care te fac să te simţi bine. În plus, după apariţia ediţiei originale a acestei cărţi, *Acceptă-ţi teama, dar nu te lăsa inhibat de ea,* am scris inclusiv un ghid practic, care să te ajute să pui în aplicare exerciţiile pe care le-ai învăţat mai sus, intitulat *Acceptă-ţi teama… şi transcende-o!* Cu cât vei practica mai mult, cu atât mai bine!

Cea mai mare capcană de-a lungul călătoriei vieţii este nerăbdarea. Reţine: nerăbdarea nu este altceva decât o manieră de a te pedepsi singur. Ea creează stres, insatisfacţie şi teamă. Ori de câte ori te simţi nerăbdător (întotdeauna din cauza vocii negative a egoului), întreabă-te:

„De ce m-aş grăbi? Tot ce mi se întâmplă este perfect pentru mine. Nu-mi fac griji. Când voi fi gata să progresez, o voi face. Până atunci, asimilez ceea ce am învăţat."

Atunci când ne trezim puterea potenţială dinlăuntrul nostru, impulsul nostru este să o înşfăcăm „rapid". Drama este însă că cu cât facem mai insistent acest lucru, cu atât ni se scurge mai tare printre degete, la fel ca nisipul sau apa. În realitate, nu există instrumente rapide. Există metode rapide de predare a lor, cum ar fi seminarele, cursurile, cărţile şi materialele audio, dar instrumentele în sine nu sunt rapide. Ele trebuie aplicate o viaţă pentru a ajunge la măiestrie.

Apropo de nerăbdare, îmi amintesc de un incident cu fiul meu când era mic. L-am învăţat atunci cum să planteze o sămânţă într-un ghiveci şi i-am explicat că în scurt timp va răsări o plantă frumoasă. Mi-am văzut apoi de treburi. M-am întors mai târziu în camera lui şi am văzut că se pusese pe un scaun în faţa ghiveciului şi aştepta acolo, privindu-l intens. L-am întrebat ce face. „Aştept să răsară planta", mi-a răspuns. Mi-am dat seama că explicaţia mea fusese incompletă. De aceea insist acum atât de mult.

Adeseori, schimbările încep să se deruleze rapid în noi exact atunci când ne simţim mai descurajaţi, fiind convinşi că nu învăţăm nimic din eforturile noastre. Alteori, noi devenim conştienţi de aceste schimbări la multă vreme după ce s-au produs. Până la urmă, fiul meu a văzut planta apărând. Într-o zi, s-a trezit din somn şi aceasta apăruse deja. Deşi timp de câteva zile i se păruse că nu se întâmplă nimic, în realitate se întâmpla. La fel se petrec lucrurile şi cu tine.

Cu o altă ocazie, am aruncat un buştean peste focul aproape stins din sobă, după care m-am întors la cartea

pe care o citeam. Din când în când mă uitam la foc, dar flacăra întârzia să apară. Nu apărea nici măcar fumul care prevesteşte focul. Când mă aşteptam mai puţin, iar focul părea complet stins, acesta a izbucnit cu putere. Asta înseamnă să ai răbdare: să ştii că se va întâmpla şi… să aştepţi senin.

Şi de această dată ai nevoie de ÎNCREDERE – încredere că tot ce se întâmplă este perfect pentru tine. Ce vreau să spun cu asta? Personal, am ajuns la convingerea că în viaţă nu există decât două tipuri de experienţe: cele care derivă de la Sinele Superior şi cele care ne învaţă o lecţie. Noi le percepem pe primele ca bucurie pură şi pe celelalte ca şi conflict. În realitate, ambele sunt perfecte pentru noi. Ori de câte ori ne confruntăm cu o dificultate intensă, este evident că nu am învăţat încă o anumită lecţie, iar Universul ne oferă această ocazie. Dacă pornim de la această premisă, noi nu ne mai simţim o „victimă" indiferent de situaţia prin care trecem şi ajungem să spunem DA tuturor experienţelor. Prin urmare, aminteşte-ţi întotdeauna că tot ceea ce ţi se întâmplă este perfect pentru tine.

Atât timp cât îţi aduci aminte că viaţa este un proces continuu de învăţare, nu vei fi măcinat de sentimentul că nu ai succes. Experienţa ultimilor ani m-a învăţat că o mare parte din bucuria pe care o trăim în viaţă derivă chiar din provocarea de a înţelege sensul acesteia. Nimic nu este mai satisfăcător decât acele momente de revelaţie în care descoperi ceva despre tine însuţi sau despre Univers, care adaugă o nouă piesă pe masa de puzzle. Bucuria descoperii este minunată. Personal, nu cunosc niciun explorator care şi-a atins ţelul şi nu doreşte să exploreze un nou teritoriu necunoscut.

Marea provocare constă în a rămâne pe Calea Sinelui Superior. Această călătorie este infinit mai plăcută decât oricare alta. Cele care îţi vor spune dacă ai rămas pe cale sau dacă te-ai rătăcit vor fi sentimentele tale. Ai întotdeauna încredere în ceea ce simţi. Dacă eşti pe o cale care nu îţi produce bucurie, satisfacţie, creativitate, iubire şi afecţiune, cu siguranţă nu este calea Sinelui tău. Spune-ţi: „Bun, am încercat şi această cale, dar nu este calea mea. Ce altceva aş mai putea încerca?" Nu te lăsa amăgit de convingerea falsă că dacă vei schimba mediul exterior, cel interior se va schimba la rândul lui automat. Lucrurile se petrec exact pe dos.

Calea care trebuie schimbată există în mintea ta. Asta nu înseamnă că dacă te vei alinia cu Sinele tău Superior nu vei mai dori să schimbi diferite lucruri în lumea fizică, ci doar că trebuie să îţi schimbi mai întâi convingerile, şi toate celelalte vor urma de la sine.

Calea poate fi comparată cu urcarea pe un munte. Ascensiunea este dificilă, dar ori de câte ori te opreşti şi priveşti în jur, perspectiva devine din ce în ce mai spectaculoasă. Vezi din ce în ce mai departe, iar „defectele" lumii de dedesubt ţi se par din ce în ce mai insignifiante pe măsură ce începi să percepi imaginea de ansamblu. Cu cât urci mai sus, cu atât mai detaşat te simţi de greutatea care apasă lumea de dedesubt. Te simţi din ce în ce mai uşor, din ce în ce mai liber, şi parcă prinzi aripi, stimulat de frumuseţea la care ai acces.

Din această perspectivă superioară, devii inclusiv din ce în ce mai plin de compasiune. Spre exemplu, dacă nu îţi place de cineva din cauza comportamentului său plin de cruzime, îţi dai seama acum că şi acesta are un Sine Superior de o măreţie fără egal, dar nu şi l-a descoperit

încă. De aceea, începi să îi percepi tristeţea şi nu îl mai judeci atât de dur.

Ascensiunea nu este întotdeauna lină. De aceea, trebuie să te opreşti din când în când pentru a te odihni şi pentru a-ţi trage răsuflarea. În mod similar, în unele momente ţi se pare că ţi-ai încetat creşterea personală. Nu este adevărat. În realitate, nu faci decât să îţi consolidezi fundaţia.

Unele din lucrurile pe care le înveţi te determină să renunţi la diferite convingeri şi comportamente pe care le-ai avut încă de când te-ai născut. În alte cazuri trăieşti revelaţii care fac ca transformările să ţi se pară instantanee. Nici de această dată lucrurile nu sunt chiar ceea ce par. Revelaţiile subite se produc numai în urma marilor acumulări de dinainte. Mintea ta subconştientă, similară unui computer, caută şi sortează lucrurile fără să-ţi dea de ştire, şi atunci când te aştepţi mai puţin îţi oferă un răspuns. Ce-i drept, revelaţiile apar din ce în ce mai frecvent pe măsură ce avansezi de-a lungul călătoriei. Mintea conştientă nu mai opune o rezistenţă atât de mare şi învaţă să accepte din ce în ce mai uşor un mod nou de a gândi. Ea capătă din ce în ce mai multă încredere. Etapele de început sunt întotdeauna cele mai dificile şi necesită cea mai mare putere de concentrare.

Uneori, când ţi se pare că „ai înţeles", Universul intervine şi îţi demonstrează că mai ai încă mult de lucru. Ca să îmi aduc aminte cu smerenie de acest lucru, eu am adoptat o frază a Lenei Horne: „Am parcurs o cale lungă… poate!" Principalul lucru pe care l-am învăţat este că mai am foarte multe de învăţat, iar cel mai mare maestru este experienţa personală.

De aceea sunt atât de încântată că îmbătrânesc. Tinerii nu înţeleg decât rareori ce ştiu cei vârstnici. Este nevoie să trecem prin foarte multe experienţe de viaţă înainte ca puterea din interiorul nostru să iasă la lumină în toată gloria ei. Atât timp cât ne considerăm fiinţe aflate în plin proces de evoluţie, noi nu simţim nicio clipă nevoia de a ne întoarce înapoi, iar bătrâneţea devine dintr-odată o vârstă minunată.

Unul din citatele mele favorite care reflectă agonia şi extazul călătoriei noastre apare în cartea *Iepurele de velur,* de Margery Williams. În poveste, două jucării, Calul de Piele şi Iepurele de Velur, vorbesc despre ce înseamnă să devii real:

– Doare? întreabă Iepurele.

– Câteodată, îi răspunde Calul de Piele, care spunea întotdeauna adevărul. Când eşti real, nu-ţi pasă dacă te doare.

– Se întâmplă dintr-odată, sau încetul cu încetul?

– Nu se întâmplă dintr-odată, îi răspunde Calul de Piele. Devii astfel. Este nevoie de foarte mult timp. De aceea este atât de greu ca acest lucru să li se întâmple celor care se sparg uşor, sau care au muchii ascuţite, de care trebuie să ai mare grijă. În general, când devii real ţi-ai pierdut deja cea mai mare parte a părului, ochii ţi-au căzut, iar încheieturile îţi devin slabe. Pe scurt, arăţi foarte ponosit, dar nu contează, căci atunci când eşti real nu poţi fi urât, decât pentru cei care nu înţeleg.

Există atâta frumuseţe în faţa ta. Uneori experimentezi integrarea în fluxul vieţii şi intri în extaz. Alteori trăieşti

agonia separării de acest flux. Reţine însă: tu nu eşti singur. Trăim într-o lume plină de sisteme de sprijin care te pot ajuta să treci mai uşor peste experienţele dureroase ale vieţii. Unul din cursanţii mei mi-a spus odată:

– Citesc întruna şi am convingerea că mai devreme sau mai târziu, una din aceste cărţi va produce în minte transformarea pe care mi-o doresc.

– *Nu,* i-am răspuns. *Transformarea nu se va produce decât atunci când vei fi pregătit să treci prin ea.*

La fel se petrec lucrurile şi cu această carte, sau cu orice altă sursă de informaţii la care apelezi. **NU AŞTEPTA SĂ SE ÎNTÂMPLE CEVA! ACŢIONEAZĂ!** Foloseşte-te de aceste informaţii. Transpune-le în practică. Integrează-le în viaţa ta. Dacă nu te vei folosi de muşchiul care te ridică până la înălţimea Sinelui Superior, acesta va slăbi, la fel ca muşchii corpului tău pe care nu îi foloseşti. Dacă eşti convins că ai nevoie de ajutor, nu ezita să apelezi la un profesionist. Acţionează. Nu vei putea realiza niciodată ceva până când nu vei face ceea ce trebuie să faci.

Spune DA vieţii. Participă. Mişcă-te. Acţionează. Scrie. Citeşte. Înscrie-te. Ia atitudine. Sau fă orice altceva consideri necesar. Implică-te în proces. După cum scrie Rollo May în cartea *Căutarea de sine a omului:* „Orice organism are o singură nevoie principală, aceea de a-şi împlini potenţialul personal." Autorul continuă spunând că bucuria este rezultatul folosirii puterilor noastre la potenţialul lor maxim. De aceea, adevăratul scop al vieţii este bucuria, nu fericirea.

Ce este de fapt bucuria? Este ceva ce exprimă efervescenţa aspectului nostru spiritual. Ea este caracterizată de seninătate, umor, râs şi veselie. Înseninează-te. Dacă te-ai aflat vreodată în preajma unei persoane centrate

şi iluminate, este imposibil să nu îi fi sesizat umorul şi capacitatea de a râde de sine. Într-un astfel de om nu mai rămâne nimic rigid. Nu mai există decât fluiditate.

În timp ce scriam acest capitol mi-am făcut timp ca să particip la evenimentul Hands Across America[7]. În timp ce cântam cu toţii cântecul tematic al evenimentului (cu acelaşi titlu), am privit feţele celor din jurul meu. În acele momente, toţi participanţii *ştiau* că fac ceva care contează şi care poate schimba soarta lumii în bine. Toate feţele străluceau de bucurie. Ochii tuturor erau plini de iubire şi de afecţiune. În mod evident, ei se aflau în contact cu Sinele lor Superior. Mulţi participanţi plângeau de fericire. Este atât de plăcut să te pui la unison cu un scop superior. *Implicarea echivalează cu reducerea fricii.* Atunci când ne implicăm într-o cauză colectivă, noi devenim mai mari şi ne îndepărtăm pentru o clipă de „micul ghem penibil de lamentări şi dureri egoiste care se plânge încontinuu că lumea nu face suficient pentru a-l face fericit." Devenim astfel adulţi autentici, care au foarte multe de oferit acestei lumi.

De aceea, angajează-te! Angajează-te să ieşi din starea de teamă şi să devii mai mult decât eşti în momentul prezent. Identitatea ta reală este colosală. Ca să ţi-o revelezi, nu trebuie să renunţi la ceea ce faci în momentul de faţă.

---

[7] Textual: "Mâini unite de-a lungul Americii". N.a.: Pe data de 25 mai 1986, peste cinci milioane de oameni au plătit câte zece dolari pentru a se ţine de mâini în acelaşi timp. Ele au format o linie care s-a întins pe o distanţă de 4.152 de mile, între New York şi California. Cu această ocazie s-au adunat bani pentru săraci şi pentru persoanele fără adăpost. Evenimentul a atras atenţia multor oameni asupra acestor sechele.

Trebuie doar să te angajezi să înveţi să faci ceea ce faci cu energia atotputernică şi plină de iubire a Sinelui tău Superior. Indiferent dacă eşti angajatul unei bănci, soţie casnică, director executiv de companie, student, măturător de stradă, producător de filme, vânzător ambulant, avocat sau orice altceva, depinde numai de tine să dăruieşti lumii ceea ce ai de oferit. Dacă vei trăi astfel clipă de clipă, zi de zi, într-o armonie perfectă cu fluxul vieţii, te vei apropia din ce în ce mai mult de Acasă. Paradoxul face să poţi călători cu atât mai departe cu cât eşti mai apropiat de Acasă, fără niciun fel de teamă. Dorul de Casa Divină dispare, căci ai descoperit deja locul în care suntem cu toţii conectaţi ca fiinţe umane pline de iubire. Indiferent de ce ai nevoie pentru a ajunge acolo, **ACCEPTĂ-ŢI TEAMA… DAR NU TE LĂSA INHIBAT DE EA!**

Mulţumiri

Orice om are nevoie de o echipă de majorete care să îl susţină, iar echipa mea este senzaţională! Doresc să le mulţumesc lui: Nancy Miller şi Christina Duffy de la editura Ballantine Books, care au făcut posibilă publicarea acestei ediţii aniversare; Martha Lawrence, a cărei credinţă şi apreciere faţă de munca mea au permis *în sfârşit* apariţia primei ediţii originale, acum 20 de ani; Dominick Abel, agentul meu literar, care nu a renunţat niciodată să creadă în mine, şi în cele din urmă a reuşit; Ruth Van Doren şi cursanţilor de la Noua Şcoală pentru Cercetări Sociale din New York, care au asigurat mediul receptiv ce mi-a permis să predau ideile mele legate de transcenderea fricii; Kathryn Welds, de la UCLA Extension, care m-a ajutat să predau aceleaşi idei în California; Diana von Welanetz Wentworth, regretatul Paul von Welanetz şi membrilor grupului The Inside Edge, care mi-au aplaudat fiecare succes; Roslyn Hayes, profesoara mea, care m-a încurajat cu mulţi ani în urmă să merg cât de departe pot; Sally Lefkowitz, o inspiraţie pentru

mine, care mi-a arătat ce înseamnă curajul neînfrânat; loialilor mei prieteni, care mi-au aplaudat fiecare pas pe care l-am făcut înainte; minunatei mele surori, Marcia, care este şi cea mai bună prietenă a mea, şi cumnatului meu Bruce, care face atât de multe ca să ajute această lume; fabuloşilor mei copii, Gerry şi Leslie, copiilor mei vitregi, Alice şi Guy, şi partenerilor lor, Michael, Anthony şi Ashley, care adaugă atâta bogăţie vieţii mele; şi desigur, incredibilului meu soţ Mark, ca mă însoţeşte pas cu pas şi mă reconfortează ori de câte ori îmi este greu. Le mulţumesc tuturor pentru că au jucat un rol atât de important pentru calitatea vieţii mele. Mulţumesc! Mulţumesc! Mulţumesc!

Despre autoare

SUSAN JEFFERS, PH.D., supranumită „Regina Dezvoltării Personale" de ziarul *The Times* din Marea Britanie, este considerată una din cele mai importante autoare din literatura mondială de dezvoltare personală. Cărţile ei au fost publicate în peste 100 de ţări şi au fost traduse în peste 36 de limbi. Cartea *Acceptă-ţi teama… dar nu te lăsa inhibat de ea* i-a lansat cariera de autoare de bestselleruri. Printre celelalte titluri scrise de ea se numără: *Acceptă-ţi teama… şi dincolo de ea*, *Sfârşitul luptei şi dansul cu viaţa, Acceptarea incertitudinii, Cărticica încrederii în sine, Cărticica păcii interioare, Ghidul „Acceptă-ţi teama" pentru o iubire de durată* şi *Viaţa este super!* Susan este o vorbitoare publică foarte căutată şi o personalitate media. Locuieşte împreună cu soţul ei în Los Angeles, CA. Vizitează site-ul ei: www.susanjeffers.com.